

家庭常见食物

营养

· 全 · 书 ·

李政 · 主编 雷敏 · 副主编

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 · BEIJING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

家庭常见食物营养全书 / 李政主编. —北京：电子工业出版社，2017.11

ISBN 978-7-121-32515-1

I. ①家… II. ①李… III. ①食品营养—基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第199380号

策划编辑：郝喜娟

责任编辑：裴 杰

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/16 印张：12 字数：250千字

版 次：2017年11月第1版

印 次：2017年11月第1次印刷

定 价：88.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn。

编委会

主 编 李 政

副主编 雷 敏

编 委 (排名不分先后):

刘 佳, 廊坊卫生职业学院

赵志敏, 廊坊食品工程学校

闫训友, 廊坊师范学院

史振霞, 廊坊师范学院

王科峰, 廊坊卫生职业学院

石书奎, 陕西职业技术学院

丁群英, 西安文理学院

吴小虎, 莱伯泰科有限公司

江胜龙, 广西省玉林市产品质量检验所

张 航, 中国管道局

齐雪茹, 廊坊职业技术学院

高 哲, 河北农业大学

刘秀云, 上海农林职业技术学院

肖 艺, 东华大学

解立斌, 石家庄学院

刘 芳, 河北医科大学第三医院

李玉钢, 河北医科大学第三医院

赵立峰, 石家庄市社区卫生服务管理中心

滑丽美, 白求恩国际和平医院

梁 勇, 石家庄市第一医院

李宛洋, 山东中医药大学

邸海灵, 河北医科大学第三医院



主编简介

李政，毕业于西北农林科技大学食品科学与工程专业，廊坊食品工程学校高级讲师，河北省营养师服务协会理事。从事《食品营养与卫生》等食品专业课程的教学工作16年，是“构建廊坊青少儿营养防火墙”发起人之一，常年义务进行营养科普宣教等活动。其个人教研成果颇丰，发表论文10多篇，参编《舌尖上安全》《公共营养师》实训教材等书籍11本；荣获省级科技成果奖2项；荣获河北省“十二五”规划课题三等奖。

副主编简介

雷敏，河北医科大学第三医院营养科副主任，副主任医师。河北医科大学副教授，硕士生导师。河北省营养师服务协会会长、河北省医师协会营养医师分会副主任委员、河北省医学会肠外肠内营养分会常委、河北省临床营养质控中心委员、河北省营养学会理事、河北省医院管理协会营养专业委员会委员。河北省九三学社关爱母婴行动办公室特聘营养专家，荣获2016年度中国宣传部、科技部和科协联合颁发的“全国科普工作先进工作者”称号。获得省厅级科研成果4项；获得发明专利1项。



食物是极好的药物，您也能成为营养师

《家庭常见食物营养全书》是在《“健康中国2030”规划纲要》发布、国民健康上升为国家战略的重要时刻编写出版的，是众位营养师践行纲要精神的有益之举。《黄帝内经》中提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的饮食原则。国外也有句谚语“You are what you eat”，即人如其食，可以理解为我们的身体是由吃下的食物建造出来的。这些都强调了适宜的食物对人体健康的重要性，并且身体也会对我们选择的食物有最忠实、最直接的反映。

食物营养是建立在食品安全基础上的，对食物更高的要求。纵使营养学本身仍存在诸多的不确定性，但每每谈到食物与健康，无法掩盖的事实是，大量食品的过度加工和不当选择是造成诸多人群，特别是城市人群深受肥胖等各种慢性病困扰的重要因素。如原本多样的五谷只缩减到小麦、大米和小米等屈指可数的几种粮食，大量的糖与油脂用于食品工业。这些改变也形成了城市人群习以为常的食物选择方式：大量的精制加工食品和油脂、盐与糖类食品摄入，多样化的蔬果和全谷物摄入相对较少。希望通过本书能够让人们更科学地认识食物。

本书以推广食物多样性为主导思想，用科学、通俗的语言对各种常见食材进行专业分类并详细介绍其营养价值，辅之以科学依据、合理利用等百姓最为关注的知识，让食物成为最好的医药；提高人们的营养知识水平，让人们成为自己的营养师。

健康中国，营养先行！希望此书的出版能为居民提高健康意识、践行健康纲要尽绵薄之力，为人们形成崇尚科学、尊重知识的良好氛围助力！

吴小峰



前言

古语云：“民以食为天。”随着我国经济不断发展，人民生活水平不断提高，人们早已不再只满足于吃饱、吃好，而更关注追求饮食品质，讲究如何吃得营养、吃得健康。这也正是我们广大营养工作者所肩负的使命，以及用毕生去努力探寻与学习的课题。

正因为此，我们精心策划与编写了《家庭常见食物营养全书》。书中介绍的都是大家耳熟能详的、具有营养价值食物，内容涉及五谷杂粮、蔬菜、水果、坚果、菌菇、禽畜肉、水产、蛋奶、调料及饮品等众多方面。

在编写本书的过程中，我们查阅了大量的科学文献，收集了众多专家学者对食物的研究成果，并有意摒弃冗长的理论和生硬的说教，而更注重知识性、科学性、权威性和指导性。书中的每一篇文章、每一种食物，除介绍了营养成分外，还讲述了其独特的营养优势，以及经过科学验证的营养功效。

此外，我们力求使本书与现实生活相结合，贴心提示了众多健康饮食细节，并为许多食物标注了血糖生成指数（ $GI < 55$ ，低GI食物，本书以★☆☆展示； $GI: 55 \sim 70$ ，中等GI食物，本书以★★☆展示； $GI > 70$ ，高GI食物，本书以★★★展示）、胆固醇含量（ < 100 毫克/100克，低胆固醇食物，本书以★☆☆展示； $100 \sim 200$ 毫克/100克，中等胆固醇食物，本书以★★☆展示； > 200 毫克/100克，高胆固醇食物，本书以★★★展示）。

可以说，这不仅是一本营养科普书籍，也是一本健康饮食指南；不仅适合专业的营养工作者查阅，也适合关注健康的普通读者阅读。

最后，谨以此书献给每一位热爱生活、关爱健康的读者朋友，愿您拥有快乐、美满的幸福生活！





目录



第一章

五谷杂粮.....012

小米.....	014
粳米.....	015
黑米.....	016
紫米.....	017
薏米.....	018
高粱米.....	019
玉米.....	020
荞麦.....	021
燕麦.....	022
大麦.....	023
黄豆.....	024
黑豆.....	025
红豆.....	026
绿豆.....	027



第二章

蔬菜.....028

白菜.....	030
小白菜.....	031
油菜.....	032
空心菜.....	033
卷心菜.....	034
菠菜.....	035
生菜.....	036
芹菜.....	037
茼蒿.....	038
苋菜.....	039
芥菜.....	040
黄花菜.....	041
韭菜.....	042
菜花.....	043
西蓝花.....	044
黄瓜.....	045
冬瓜.....	046





第三章

苦瓜	047
南瓜	048
丝瓜	049
秋葵	050
番茄	051
茄子	052
西葫芦	053
青椒	054
豆角	055
扁豆	056
豌豆	057
蚕豆	058
毛豆	059
豆芽	060
胡萝卜	061



萝卜	062
芦笋	063
莴笋	064
竹笋	065
莲藕	066
茭白	067
马铃薯	068
甘薯	069
山药	070
芋头	071
香椿	072
马齿苋	073



水果

苹果	076
梨	077
桃子	078
杏子	079
李子	080
樱桃	081
草莓	082
蓝莓	083
杨梅	084
葡萄	085
石榴	086
猕猴桃	087
柿子	088
桑葚	089
橙子	090
金橘	091
橘子	092
柚子	093
柠檬	094
香蕉	095
菠萝	096
芒果	097
椰子	098
荔枝	099
枇杷	100
番木瓜	101
西瓜	102
哈密瓜	103



第四章

坚果..... 104

花生.....	106
核桃.....	107
杏仁.....	108
松子.....	109
板栗.....	110
榛子.....	111
莲子.....	112
腰果.....	113
芝麻.....	114
葵花子.....	115



第六章

禽畜肉..... 128

猪肉.....	130
牛肉.....	131
羊肉.....	132
鸡肉.....	133
乌鸡肉.....	134
鸭肉.....	135
鹅肉.....	136
驴肉.....	137
鸽子肉.....	138
鹌鹑肉.....	139

第五章

菌菇..... 116

银耳.....	118
黑木耳.....	119
口蘑.....	120
平菇.....	121
草菇.....	122
香菇.....	123
猴头菇.....	124
金针菇.....	125
杏鲍菇.....	126
羊肚菌.....	127



第七章

水产	140
草鱼	142
鲤鱼	143
鲫鱼	144
鲢鱼	145
银鱼	146
罗非鱼	147
鳙鱼	148
带鱼	149
鲈鱼	150
鳕鱼	151
金枪鱼	152
三文鱼	153
鲟鱼	154
鳗鱼	155
墨鱼	156
鱿鱼	157
海参	158
龙虾	159
虾皮	160
螃蟹	161
蛤蜊	162
牡蛎	163
扇贝	164
河蚌	165
田螺	166
海蜇	167
海带	168
紫菜	169



第八章

蛋奶	170
鸡蛋	172
鸭蛋	173
鹌鹑蛋	174
牛奶	175
羊奶	176
酸奶	177
奶酪	178
黄油	179



第九章

调料及饮品	180
大葱	182
生姜	183
大蒜	184
香菜	185
醋	186
橄榄油	187
蜂蜜	188
绿茶	189
红茶	190
豆浆	191
咖啡	192





第一章

1

五谷杂粮





小米

◎促进消化 ◎滋补身体 ◎防治糖尿病

小米又名粟米，古代叫禾，属禾本科，是一年生草本植物，为谷子去壳后的产物，因其颗粒小而得名。农谚有“只有青山干死竹，未见地里旱死粟”，说明小米的抗旱能力很强。据考证，小米最早在我国北方黄河流域种植，是我国古代主要的粮食作物。小米的品种繁多，俗称“粟有五彩”，有白、红、黄、黑、紫颜色的小米，也有糯性、粳性小米。

概要

原产地：亚洲及非洲

我国分布：华北、西北、东北

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及铁、镁、锰、钙、锌、铜、磷、硒等。

营/养/成/分

(每100克小米)

热量：361千卡

蛋白质：9克

脂肪：3.1克

碳水化合物：75.1克

膳食纤维：1.6克

维生素E：3.63毫克

血糖生成指数

小米粥：

61.5 ★★☆

小米饭：

73.4 ★★★

小米中的蛋白质、碳水化合物含量很高，而且小米通常无须精制，因此保留了更多营养，其中脂肪、维生素E、铁元素、膳食纤维的含量，分别是粳米的7.8倍、4.8倍、4.8倍、4倍。

科学依据

一篇发表在《西部粮油科技》上的研究报告指出，小米营养成分齐全，并且各种营养成分的吸收率较高，这是小米成为优良营养源的基础。

国外学者对小米中的多酚类物质进行了分离、含量测定及动物试验，发现小米中的多酚类物质含量为0.3%~3%，有很强的抗氧化活性，具有降血糖、降胆固醇及预防溃疡等生理功效。

在我国北方，女性生育后有用小米加红糖来调养身体的传统，故小米粥有“代参汤”的美誉。

小米的充分利用

据《当代健康报》报道：每天早上用优质小米50克煮稀饭，煮好后沉淀片刻，撇出上面一层“油”汤，在早餐前约半小时喝下，剩下的小米饭待吃饭时吃掉，对糖尿病有很好的辅助治疗作用。



粳米

◎养胃 ◎预防脚气病、老年斑

对于粳米与大米，很多人分不清，其实粳米属于大米的一种（大米又称稻米，分为粳米、籼米和糯米）。粳米是禾本科草本植物粳稻的种子，米粒呈椭圆形或圆形，丰满肥厚，颜色蜡白，煮后柔软可口。

粳米享有“世间第一补”的美誉，含有大量的碳水化合物（是人体热量的主要来源）。粳米中的蛋白质含量虽然不高，但所含人体必需的氨基酸比较全面，还含有脂肪、多种维生素，及钙、铁、磷等矿物质。

科学依据

粳米中淀粉的含量占75%以上。国外科学家研究发现，当粳米中的淀粉加热到60℃以上时，会发生“糊化”，更有利于人体消化、吸收。

常食粳米对疾病有良好的预防作用。《健身科学》中有文章指出，粳米米糠层中的粗纤维分子有助于促进肠胃蠕动，对胃病、便秘、痔疮等均有较好的疗效。而且，经常食用适量的粳米能帮助预防脚气病、老年斑等疾病，并可降低患高血压的概率。

血糖生成指数

粳米粥：69.4 ★★☆☆
粳米饭：83.2 ★★★★★



淘洗粳米时，不宜超过3次，否则会造成营养流失。制作粳米粥时不要放碱，因为碱会破坏粳米中的B族维生素。

营/养/成/分

（每100克粳米）
热量：345千卡
蛋白质：7.7克
脂肪：0.6克
碳水化合物：77.4克
膳食纤维：0.6克
维生素B₁：0.16毫克
维生素E：1.01毫克

概要

原产地：中国
我国分布：云南、贵州、广东、广西、湖南、四川等地
成熟季节：秋季
营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、B族维生素、维生素E及钙、钾、镁、锰、铁、锌、铜、磷等。

粳米加南瓜营养翻倍

南瓜营养丰富，尤其是胡萝卜素含量很高，且所含果胶能提高粳米饭的黏度，使糖类吸收缓慢，因此粳米南瓜饭比单纯的粳米饭更适合糖尿病患者食用。

黑米

◎抗氧化 ◎防治缺铁性贫血

黑米别名血米、乌米，是禾本科植物水稻经长期栽培形成的特色品种。黑米多为长粒形，呈黑色或黑褐色，外表油亮。据考证，黑米最初由张骞发现，并进献给汉武帝，汉武帝对罕见的黑米十分喜爱。后来历代皇帝也将黑米作为宫廷养生珍品，因此黑米又被称为“贡米”。

黑米享有“黑珍珠”“世界米中之王”的美誉，其所含的磷、钾、锌、锰等矿物质是粳米的1~3倍，而且黑米中还含有花青素、胡萝卜素及强心甙等植物营养成分，这是普通稻米所没有的。

科学依据

美国化学协会的科学家指出：“一匙黑米中含有的花青素远多于一匙蓝莓，但同时它含有的膳食纤维和维生素E含量也更高，糖分却更低。”

花青素存在于黑米的外皮中，是一种水溶性色素，属于黄酮类化合物。国内外科学家研究发现，花青素对抗自由基的能力比维生素E强50倍，比维生素C强20

黑米先泡后煮有助于消化

黑米外皮中有一层坚韧的种皮，不容易煮烂，因此煮黑米前宜先浸泡12小时。必须指出的是，千万不要食用没有煮烂的黑米，否则易引发急性肠胃炎。



简单方法鉴别真假黑米：随意取几粒黑米，依次在表面滴上白醋，如果黑米变为红色，说明是真黑米；如果黑米仅微微变红，说明黑米的花青素被抽取了；如果完全没有变色，基本可以判定是人工染色的。

概要

原产地：中国

我国分布：云南、贵州、广东、广西、湖南、四川等地

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、花青素、强心甙、维生素A、B族维生素、维生素E及钙、钾、磷、镁、铁、锌、硒等。

倍。此外，花青素可增进视力、改善睡眠、保护肌肤、降低血压，有助于预防多种与自由基有关的疾病，如过早衰老、癌症等。

黑米历来被视为补血佳品。《营养学报》有报道指出，常食黑米可提高体内血红蛋白的含量，能帮助人体纠正缺铁性贫血。

营/养/成/分

(每100克黑米)

热量：341千卡

蛋白质：9.4克

脂肪：2.5克

碳水化合物：72.2克

膳食纤维：3.9克

钾：256毫克

镁：147毫克

紫米

◎保护心血管 ◎预防癌症

紫米因碾出的米粒呈紫色而得名，是水稻的一种，分粳性、糯性两种。用紫米熬制的米粥清香油亮，软糯适口，味道香甜。

紫米素有“长寿米”“米中极品”之称，与粳米最大的区别是其种皮有一薄层紫色物质。紫米中的膳食纤维含量是粳米的2.3倍，钙、铁、锌、硒的含量均比粳米要高，并且还富含纯天然植物色素及多种维生素。

科学依据

据《每日邮报》报道，美国路易斯安那州立大学科学家发现紫米外壳富含水溶性花青素抗氧化剂。紫米中富含的花青素，有利于保护心血管健康，对DNA能起到保护作用，并能预防癌症。

发表在《中国稻米》上的文章指出，紫米可用于防治动脉硬化、冠心病、糖尿病、高血压等多种现代疾病，对人体健康非常有益。



紫米是糯米的一种，肠胃功能不佳者容易因其黏性导致消化不良。若加入粳米、小米、黄豆、红豆或黑豆一起煮，就能改善易导致肠胃不适的问题。

血糖生成指数

紫米饭：87 ★★★

粳米紫米粥：65.3 ★★☆☆

营/养/成/分

(每100克紫米)

热量：346千卡

蛋白质：8.3克

脂肪：1.7克

碳水化合物：75.1克

膳食纤维：1.4克

铁：3.9毫克

锌：2.16毫克

紫米的充分利用

紫米的外皮中存在纯天然植物色素及色氨酸，所以清洗紫米时不宜用力搓洗，煮饭或熬粥时应将泡米水同紫米一起倒入锅中，以保证营养成分得到充分利用。

概要

原产地：中国

我国分布：湖南、四川、贵州、云南、陕西等地

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、烟酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、钾、磷、碘等。

薏米

◎增强免疫力 ◎预防癌症

薏米又名薏苡仁、六谷米，是禾本科植物薏苡仁的成熟种仁。薏米色白，形状像小粒珍珠，大多种于山地，古人将薏米视为“自然珍品”，常用来祭祀。

薏米被誉为“世界禾本科植物之王”，是公认的营养成分齐全的健康谷物。薏米中所含的蛋白质约是粳米的1.7倍，并且维生素B₁及钙、磷、铁的含量也要高于粳米，还含有独特的薏苡仁酯、薏苡仁多糖等营养成分。

营/养/成/分

(每100克薏米)

热量: 361千卡

蛋白质: 12.8克

脂肪: 3.3克

碳水化合物: 71.1克

膳食纤维: 2克

维生素B₁: 0.22毫克

硒: 3.07微克

科学依据

据《中医药学报》报道，薏米中的薏苡仁多糖可显著提高巨噬细胞的吞噬能力，经常食用薏米有助于增强人体免疫力。

此外，国内外众多科学研究达成共识：薏米是不错的防癌食材。薏米抗癌的有效成分主要是硒元素和薏苡仁酯，能有效抑制癌细胞增殖。2008年《东方食疗与保健》上也有文章指出，薏米所含的薏苡仁酯及其丙酮提取液、乙醇提取物均有一定的抗癌作用。

血糖生成指数

薏米: 55 ★★☆☆

炒薏米茶可祛湿解郁

炒薏米茶是一种古老且健康的吃法，有良好的祛湿功效，薏米烘焙过的香气还能舒缓心中郁闷。炒薏米茶的做法很简单：将薏米倒入炒锅中，小火炒至微黄、鼓起，盛出磨碎，每天用其泡水饮用即可。

概要

原产地: 中国及东南亚

我国分布: 湖南、河北、江苏、福建等地

成熟季节: 秋季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、薏苡仁酯、薏苡仁多糖、维生素A、B族维生素、维生素E及钙、铁、锌、钾、磷、镁、硒等。



两招选购优质薏米：看色泽，好的薏米有光泽、颗粒饱满，呈乳白色或黄白色，带点粉性；品味道，好的薏米味道甘甜或微甜，口感清淡、不浓郁。

高粱米

◎预防癞皮病 ◎改善腹泻 ◎缓解胃痛

高粱米是一种古老的谷类作物，我国传统五谷中的“稷”指的就是高粱米。高粱米又称为红粱、红棒子、番黍等，属于禾本科一年生草本植物。高粱米呈卵圆或椭圆形，有红褐色、白色和黄色三种，也有黏性和非黏性之分。

高粱米自古就享有“五谷之精”“百谷之长”的盛誉，其含有的多种营养素含量均优于玉米，如所含蛋白质比玉米高2.6倍，碳水化合物、膳食纤维分别是玉米的约3.3倍、1.5倍，且钙、磷、铁、钾、镁、硒的含量都要高于玉米。

科学依据

以高粱米为主食的地区很少发生“癞皮病”，这得益于高粱



高粱米选购三部曲：一看，优质高粱米呈乳白色，颗粒饱满，无破损及杂质；二闻，优质高粱米有其固有的气味，无霉味、酒味及其他异味；三尝，优质高粱米味道微甜，无苦味、涩味及酸味。

米中含有易被人体吸收的烟酸。《药膳食疗研究》指出，高粱米中含有的单宁，有收敛固脱的作用，患有慢性腹泻的人常食高粱粥，有不错的食疗效果，而用高粱米煎水对积食、胃肠炎、胃痉挛、腹痛等症均有一定的辅助治疗功效。

另外，发表在2011年《食品科学》上的一项研究指出，高粱米中的原花青素有助于预防龋齿。

营/养/成/分

(每100克高粱米)

热量：360千卡
蛋白质：10.4克
脂肪：3.1克
碳水化合物：74.7克
膳食纤维：4.3克
钙：22毫克
铁：6.3毫克
镁：129毫克
锌：1.64毫克

高粱米的充分利用

用高粱米制作的粥、饭，食用起来口感有些粗糙，可将高粱米磨成粉，制作糕团、点心或饼。一些胃肠功能较差者，还可将高粱面调入银耳羹或藕粉羹中食用，既提升了口感，又丰富了营养。

概要

原产地：非洲中部和中国西南部

我国分布：西北、华北、东北、东南、华东和华中地区

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、烟酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、铁、钾、镁、锰、磷等。

玉米

◎降低胆固醇 ◎预防老年黄斑性病变 ◎通便防癌

玉米是常见谷物之一，那为什么传统的“五谷”中不包括玉米呢？这是因为玉米约在16世纪才传入我国，而早在汉代就有了“五谷”的说法。玉米别名玉蜀黍、棒子、苞谷、苞米，属于禾本科植物，其颗粒呈长圆球形或马牙形，大而坚硬，颜色为黄色或白色。

玉米被称为“食物中的黄金”，是世界公认的健康食材。玉米中的膳食纤维含量是粳米的4.8倍，还富含维生素C（16毫克/100克）、维生素E（0.46毫克/100克）、多种矿物质及黄体素、玉米黄质等营养成分。

科学依据

营养专家一致认为，在人类所有的主食中，玉米的营养价值和保健功效最佳。据报道，美国白宫营养师给奥巴马安排的食谱中，每周就有两餐玉米粥。

美国哈佛大学医学院的一项研究显示，摄取较多的黄体素和玉米黄质，可将患老年黄斑性病变的概率降低43%。此外，玉米中的亚油酸有降低血液中胆固醇含量和软化血管的作用，可防治动脉粥样硬化、高血压及冠心病。玉米还被视为抗癌佳品，这得益于玉米中含有的大量氨基酸、谷胱甘肽和硒元素。

营/养/成/分

（每100克鲜玉米）

热量：112千卡

蛋白质：4克

脂肪：1.2克

碳水化合物：22.8克

膳食纤维：2.9克

钾：238毫克

硒：1.63微克

血糖生成指数

甜玉米（煮）：

55 ★★☆☆

玉米面粥（粗）：

50.9 ★☆☆☆



美国《农业与食品化学》杂志有文章指出，加热时间越长的玉米，其抗衰老的作用越好。

概要

原产地：美洲中南部

我国分布：各地均有栽培，东北、华北及西南居多

成熟季节：夏季和秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、黄体素、玉米黄质、活性多糖、谷胱甘肽、B族维生素、维生素C、维生素E及钾、磷、铁、锌、硒等。

玉米加豆类营养翻倍

玉米的蛋白质中缺乏色氨酸，经常单一食用玉米容易发生糙皮病，宜与富含色氨酸的豆类搭配食用。

荞麦

◎保护血管 ◎改善动脉粥样硬化 ◎防治糖尿病

荞麦是一种古老的作物，早在公元前5世纪的《神农书》中就已经有关于荞麦的记载了，如今在中国、日本、朝鲜以及俄罗斯都颇受欢迎。荞麦别名乌麦、花荞、甜荞、三角麦，是蓼科植物荞麦的种子，果实呈三棱卵圆形，皮色黑或银灰，按口味可分为甜荞和苦荞。

荞麦享有“五谷之王”的美誉，其含有18种氨基酸，且富含一般谷物所缺乏的赖氨酸，精氨酸和组氨酸的含量也明显高于

营/养/成/分

(每100克荞麦)

热量: 337千卡

蛋白质: 9.3克

脂肪: 2.3克

碳水化合物: 73克

膳食纤维: 6.5克

钾: 401毫克

镁: 258毫克

钙: 47毫克

一般谷物。此外，荞麦所含的膳食纤维约是梗米的10倍，钾、磷、镁、铁的含量也十分丰富。

科学依据

《医药产业资讯》中发表的一项研究表明，荞麦黄酮可以扩张血管，改变血管的脆性，保持血管柔韧性，并能提高红细胞的活性，增加其载氧量。

此外，荞麦中含有丰富的PMP（芦丁类强化血管物质），食用荞麦有增加脑内神经传递物质、防治糖尿病、降低血压、改善动脉粥样硬化的作用。2012《糖尿病研究杂志》指出，荞麦有助于提升小鼠体内的葡萄糖及胰岛素水平。

概要

原产地: 中国

我国分布: 华北、西北、东北地区多种植甜荞，西南地区多种植苦荞

成熟季节: 秋季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、亚油酸、烟酸、黄酮类物质、芦丁、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、钾、磷、镁、铁、锌等。



过量吃荞麦影响消化

日本有年夜饭食用荞麦面的传统，象征“祈求长寿，切断厄运”。荞麦面条食用起来口感爽滑、筋道，但由于荞麦不易消化，所以不适合作为早餐和晚餐，每次食用也不宜过多。

血糖生成指数

荞麦（黄）: 54 ★☆☆

荞麦面条: 59.3 ★★☆☆

荞麦馒头: 66.7 ★★★☆

挑选荞麦，以有光泽、气味清香、大小均匀、质地饱满的为佳。

燕麦

◎降血压、降血脂 ◎延缓餐后血糖上升 ◎预防乳腺癌

燕麦口感不佳，最初大部分国家只用其来喂马，不过苏格兰人却爱吃燕麦。燕麦又名雀麦、野麦、催麦等，是禾本科草本植物雀麦的种子，根据成熟时内外稃紧包子粒与否，分为裸燕麦和皮燕麦。

燕麦被称为“植物黄金”，其脂肪含量居所有谷物之首，约是粳米的11倍，且主要由亚麻油酸、次亚麻油酸等不饱和脂肪酸构成。燕麦中维生素E的含量也高于粳米，且含有丰富的钙、铁、硒元素。

营/养/成/分

(每100克燕麦)

热量: 367千卡

蛋白质: 15克

脂肪: 6.7克

碳水化合物: 61.6克

膳食纤维: 5.3克

维生素E: 3.07毫克

钙: 186毫克

硒: 4.31微克

科学依据

燕麦被美国《时代》杂志评选为十大健康食品（绿茶、大蒜、番茄、蓝莓、果仁、西蓝花、燕麦、三文鱼、菠菜、红酒）之一，有降低胆固醇、降低血压、延缓餐后血糖上升、防治大肠癌以及心脏疾病等食疗价值。

《国际流行病学传染病学杂志》中刊登的一项研究表明，早餐吃燕麦片有助于预防乳腺癌；尤其是绝经期前女性从燕麦片等全谷食物中摄取大量的膳食纤维，可将患乳腺癌的风险降低41%。

燕麦的充分利用

燕麦煮着吃能较好地保留其营养成分，而且食用起来口感柔软黏稠、韧性嚼劲恰到好处，有淡淡的麦香味。日常饮食中，不妨用燕麦适当取代其他精制谷物，比如煮粥时放一些燕麦，减少米的投放。

燕麦可以延缓餐后血糖的上升速度，是糖尿病人的理想食材。

血糖生成指数

全燕麦: 42 ★☆☆

45% ~ 50% 燕麦麸面包: 47 ★☆☆

概要

原产地: 欧洲

我国分布: 内蒙古、华北、东北、西北等地

成熟季节: 夏季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、烟酸、黄酮类物质、B族维生素、维生素E及钙、铁、锌、镁、硒等。

市面上许多速溶“营养燕麦”，为了追求口感和味道，常常会添加糖精、奶精、植脂末等成分，不宜长期食用。选购燕麦产品时，请务必看清配料表。



大麦

◎促进消化 ◎预防心血管疾病 ◎降低血糖

大麦是世界上主要的粮食作物，仅次于小麦、稻谷与玉米，居于第四位。古罗马斗兽场中的角斗士们曾长期以大麦为主食，有时甚至生嚼大麦来获取能量。大麦别名裸麦、倮麦、牟麦、饭麦，是禾本科植物大麦成熟的种仁，子粒扁平，中间宽、两端尖，呈纺锤形，按有无稃可分为皮大麦和裸大麦。

大麦具有“三高二低”的特点，即高蛋白、高膳食纤维、高矿物质、低脂肪、低糖，是一种理想的健康食材。此外，大麦中不仅含有丰富的蛋白质，而且还含有多种消化酶，使营养成分更易被人体消化、吸收。



营/养/成/分

(每100克大麦)

热量: 327千卡

蛋白质: 10.2克

脂肪: 1.4克

碳水化合物: 73.3克

膳食纤维: 9.9克

钙: 66毫克

铁: 6.4毫克

镁: 158毫克

优质大麦颗粒饱满，闻起来有淡淡的坚果香，无虫蛀及发霉。

血糖生成指数

大麦(整粒,煮): 25 ★☆☆

DIY解腻大麦茶

大麦除了作为主食食用外，更受人们欢迎的是制成大麦茶。先把大麦炒成焦黄，食用前，取适量放入杯中，加热水冲泡2~3分钟即可。不过，大麦茶并非适合所有人，哺乳期妈妈不宜喝大麦茶，因为其有回奶的作用。

概要

原产地: 中国

我国分布: 各地均有栽培

成熟季节: 夏季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、铁、镁、磷、锌、硒、锰等。

科学依据

近年来，大麦所富含的葡聚糖的营养生理作用引起了越来越多人的关注。《大麦与谷物科学》指出，大麦中的葡聚糖可参与人体血清中的葡萄糖水平调节，降低胆固醇和低密度脂蛋白的含量。换言之，摄入大麦中的葡聚糖对于预防心血管疾病、糖尿病有着积极意义。

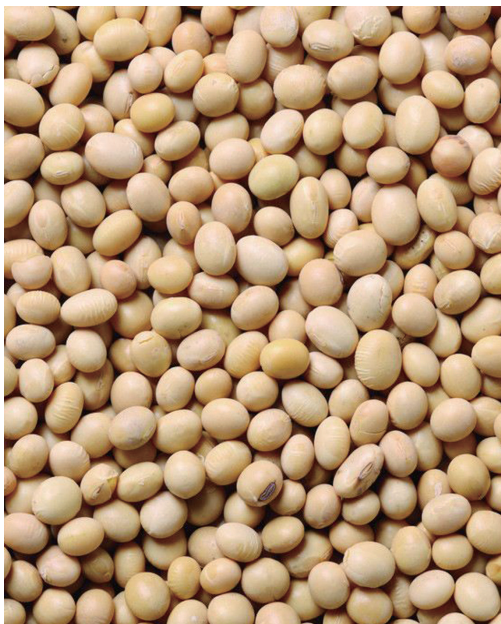
此外，《中成药研究》中有文章指出，麦芽煎剂可轻度增加胃酸的分泌，对胃蛋白酶的分泌也有轻度的促进作用。

黄豆

◎维护心血管健康 ◎预防骨质疏松 ◎缓解女性更年期症状

黄豆在我国有着悠久的种植历史，五谷中的“菽”主要指的就是黄豆。黄豆是豆科植物大豆成熟后的黄色种子，呈椭圆形，表皮为黄色，种皮光滑。

黄豆的营养价值很高，有“植物肉”“绿色牛乳”之称。黄豆中的蛋白质含量达35%，相当于瘦猪肉的1.7倍、鸡蛋的2.6倍、牛奶的11.7倍，且氨基酸组成与人体比例相近；黄豆所含的脂肪是粳米的26.7倍，且多为不饱和脂肪酸。此外，黄豆中还含有胡萝卜素、大豆皂素、大豆异黄酮、多种维生素及矿物质。



黄豆蛋白质中的赖氨酸含量较高、蛋氨酸含量较低，与蛋白质中富含蛋氨酸的畜肉（如排骨）同煮，可有效提高蛋白质的营养价值。

营/养/成/分

（每100克黄豆）

热量：390千卡

蛋白质：35克

脂肪：16克

碳水化合物：34.2克

膳食纤维：15.5克

维生素E：18.9毫克

钙：191毫克

钾：1503毫克

血糖生成指数

黄豆（煮）：

18 ★☆☆

豆腐（冻）：

22.3 ★☆☆

豆腐（炖）：

31.9 ★☆☆

科学依据

食用黄豆对心血管疾病、骨质疏松、糖尿病有着积极的防治作用。这主要是因为黄豆含有丰富的大豆异黄酮及膳食纤维。美国《预防》杂志发表的一项研究指出，黄豆膳食纤维含量很高，能很好地替代饱和脂肪含量高的其他不健康食物，因此它有助于降低体内胆固醇含量、调节血压，对心脏健康有益。

《南美洲侨报》也报道过，大豆异黄酮是植物雌激素，可有效缓解更年期女性常见的各种症状。此外，营养专家一致认为，黄豆含有丰富的蛋白质，能促进人体对钙质的吸收，且大豆异黄酮可提高骨密度水平，有效预防骨质疏松。

黄豆的充分利用

黄豆中的优质蛋白质被厚厚的细胞壁包裹着，若直接咀嚼只能吸收其中一小部分营养。中国科学院建议，最好将黄豆制成豆浆或豆腐，将蛋白质充分释放出来，人体对其营养物质的吸收率会大幅提高。

概要

原产地：中国

我国分布：东北三省、黄淮流域、长江流域、江南各省及两广、云南部

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、大豆皂素、大豆异黄酮、胡萝卜素、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、铁、钾、镁、磷、锌等。

黑豆

◎延缓衰老 ◎改善贫血 ◎软化血管

黑豆在我国种植历史悠久，李时珍《本草纲目》中就有相关记载。黑豆别名乌豆、料豆、橐豆，是豆科植物大豆的黑色种子，其外观为椭圆形或肾形，稍扁，表皮呈光亮的黑色，嚼之有豆腥味。

黑豆享有“植物蛋白之王”的美誉，其蛋白质含量高达36%，居所有豆类之冠，且高于肉类、鸡蛋和牛奶；黑豆中钙、磷、镁、锌、硒等矿物质的含量也高于黄豆。另外，黑豆中还含有丰富的维生素E和花青素，它们都是强效抗氧化剂。



优质黑豆色泽乌黑、颗粒饱满、大小均匀，无虫蛀、不掉色。

醋泡黑豆促进花青素吸收

醋泡黑豆是一个养生食疗方，能帮助人体更好地吸收黑豆中的花青素。将黑豆洗净后，晾干水分，放入锅中，中火炒5分钟，盛入容器内，倒入陈醋没过黑豆，密封3~5天即可食用。

概要

原产地：中国

我国分布：东北、华北、华东地区

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、叶酸、烟酸、大豆皂素、大豆异黄酮、花青素、胡萝卜素、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、钾、磷、铁、镁等。

科学依据

黑豆历来被视为延年益寿的佳品。《营养学报》有文章指出，黑豆种皮提取物确实有延缓衰老的作用。浙江大学研究团队则发现，黑豆种皮提取物还能提高机体对铁元素的吸收，带皮食用黑豆能改善贫血症状，这项研究发表在国际营养学著名期刊《英国营养学杂志》上。

此外，《食品工业科技》上的一篇文章认为，常食黑豆能软化血管，对高血压、心脏病及肝脏疾病等能起到很好的预防作用。

营/养/成/分

(每100克黑豆)

热量：401千卡

蛋白质：36克

脂肪：15.9克

碳水化合物：33.6克

膳食纤维：10.2克

维生素E：17.36毫克

钙：224毫克

镁：243毫克

血糖生成指数

黑豆：42 ★☆☆

红豆

◎杀菌 ◎提高大脑认知能力 ◎预防癌症

红豆从古至今都被视为滋补的理想食材，在古代只有宫廷和贵族才有机会享用。红豆又名赤豆、赤小豆、红小豆等，是豆科植物红豆成熟后的种子，其颗粒微扁，呈朱红色，鲜艳而光亮，吃起来口感绵软香甜。

红豆被李时珍称为“心之谷”，其营养价值很高，不仅蛋白质含量高，而且每100克红豆中含维生素A 13微克、维生素E 14.36毫克、胡萝卜素80微克、钙74毫克、钾860毫克、镁138毫克、硒3.8微克。

营/养/成/分

(每100克红豆)

热量: 324千卡

蛋白质: 20.2克

脂肪: 0.6克

碳水化合物: 63.4克

膳食纤维: 7.7克

维生素B₁: 0.16毫克

维生素B₂: 0.11毫克

铁: 7.4毫克

锌: 2.2毫克

科学依据

在《豆类营养保健与食疗》一书中，作者指出红豆煎剂对金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌等均有明显的抑制和杀灭作用。而《卫生研究》则指出，红豆提取物能增强大脑中重要抗氧化酶系的活性，减少氧化损伤产物的生成，并能调节中枢神经系统功能，改善大脑的认知能力。

此外，食用红豆对预防多种癌症具有积极作用。《食品与发酵工业》中发表的实验研究表明，红豆多肽能有效清除亚硝酸盐，阻断亚硝胺的合成。

血糖生成指数

红豆:

23.4 ★☆☆

红豆粳米粥:

73 ★★★

红豆的充分利用

红豆宜与其他谷类食材搭配食用，如常见的豆饭、豆粥、豆沙包等。烹调红豆前，煮红豆是关键一步，那如何缩短煮红豆的时间呢？先将红豆与水一起煮沸，待冷却后放入冰箱中冷冻2小时，取出后再煮约20分钟即可。

概要

原产地: 亚洲

我国分布: 广东、广西、江西等地

成熟季节: 秋季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、植物甾醇、红豆多肽、胡萝卜素、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、铁、钾、磷、硒等。



红豆外观光润可爱，古人常以其借喻爱情或寄托相思。红豆还宜与红枣搭配，二者都富含铁元素，有助于预防缺铁性贫血，建议女性朋友适当多吃一些。

绿豆

◎抗过敏、解毒 ◎降低胆固醇

绿豆别名菉豆、植豆、青豆子，是豆科植物绿豆成熟后的种子，在我国已有2000多年的栽培历史。绿豆外观呈圆形，外皮为棕绿色，一侧有白色种脐，种脐中央为棕色。

绿豆被称为“济世之良谷”，其淀粉含量仅次于禾谷类；蛋白质含量约21.6%，其中人体必需的8种氨基酸含量是禾谷类的2~5倍；绿豆中脂肪的含量很低，通常在1%以下，且主要是不饱和脂肪酸。

血糖生成指数

绿豆：27.2 ★☆☆

绿豆挂面：33.4 ★☆☆

绿豆加薏米营养翻倍

绿豆和薏米中都含有丰富的维生素B₁，一起食用有助于改善肤质，防治脚气病。不过，煮绿豆时忌用铁锅，因为绿豆中含有单宁成分，在高温条件下，会与铁发生化学反应，生成黑色的单宁铁。

概要

原产地：印度、缅甸

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、鞣质、黄酮类化合物、植物甾醇、皂素、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素E及钙、铁、钾、磷、镁、硒等。



优质绿豆颜色鲜绿，外形圆润饱满，豆粒大小均匀，闻起来有股清香，无杂质、碎豆及虫蛀。

科学依据

绿豆是生活中抗过敏、解毒的特效药。据《临床试验》报道，绿豆的有效成分可辅助治疗荨麻疹等疾病。在《家用解毒药物》一书中，作者指出绿豆蛋白、鞣质和黄酮类化合物可使有机磷农药、汞、砷、铅等减少或失去毒性。

另外，绿豆还有不错的降脂功效。发表在《时珍国医国药》上的文章表明，绿豆中含有的植物甾醇结构与胆固醇相似，可减少肠道对胆固醇的吸收，并可阻止胆固醇合成。

营/养/成/分

(每100克绿豆)

热量：329千卡

蛋白质：21.6克

脂肪：0.8克

碳水化合物：62克

膳食纤维：6.4克

维生素E：10.95毫克

钙：81毫克

铁：6.5毫克



第二章

2

蔬菜





白菜

◎养护肠胃 ◎预防胃癌、结肠癌、乳腺癌

白菜在古时被称为菘，称赞白菜像松柏一样凌寒不凋。白菜别名大白菜、结球白菜等，是十字花科芸苔属的草本植物，叶大、包心、长形，绿叶、嫩茎和花茎均可食用，可与多种食材搭配，让人百吃不厌。

俗话说“百菜不如白菜”，白菜营养丰富，其胡萝卜素、维生素A含量均比黄瓜高1.3倍，维生素C的含量比黄瓜高3.4倍；白菜还是矿物质的宝库，其钙磷比例接近母乳，还富含铁、钾、锌等矿物质。

科学依据

科学家对白菜进行化学分析时，发现了一种治疗胃溃疡的特效药——维生素U，经常食用白菜可帮助养护肠胃。

《中华养生保健》中有文章指出，白菜中含有矿物质“钼”，可以抑制人体对亚硝胺的吸收与合成，可预防胃癌、结肠癌。而美国纽约激素研究所发现，白菜中含有一种能帮助分解雌激素的化合物，可降低女性乳腺癌的发生率。

营/养/成/分

(每100克白菜)

热量: 18千卡

蛋白质: 1.5克

脂肪: 0.1克

碳水化合物: 3.2克

膳食纤维: 0.8克

维生素C: 31毫克

维生素E: 0.76毫克

钙: 50毫克

优质白菜色泽鲜，外表好，个头匀，包心实，无老叶、黄叶及烂叶。



每100克白菜含水分94.6克，贮藏温度过高就会腐烂，采购白菜后，宜先晾晒4~5天，再摘去烂叶、移到室内储存。

白菜的充分利用

白菜外层深绿色的老菜叶，是营养丰富的部位，适合与肉一起炖食；白菜帮中的纤维较粗，用来做馅儿最为适宜；白菜心口感嫩脆，生吃可以最大限度地保留其营养价值。

概要

原产地: 中国

我国分布: 各地均有栽培

成熟季节: 秋季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、烟酸、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E、维生素U及钙、铁、钾、锌、铜、磷、硒等。

小白菜

◎增强免疫力 ◎保持血管弹性 ◎通便防癌

小白菜别名青菜、油白菜、江门白菜、寒菜，是十字花科一二年生草本植物。小白菜叶色呈淡绿至墨绿，叶片呈倒卵形或椭圆形，食用起来清香鲜美、略有甜味。

小白菜看似不起眼，却是蔬菜中的佼佼者。《中国食物成分表》数据显示，小白菜中的胡萝卜素、维生素A含量均是大白菜的14倍，且小白菜中钙、铁、镁、锌、钾等矿物质的含量均要高于大白菜，尤其是钙含量可以与牛奶相媲美，且草酸含量较低。

小白菜的充分利用

烹饪小白菜的关键在于掌握好火候，宜猛火快炒，烹调时间不宜过久，以免损失其中的维生素。另外，小白菜中的营养素大多是水溶性的，所以烹调时不宜加水。

小白菜是容易受农药污染的蔬菜之一，食用前最好用清水浸泡片刻，以去除叶面上的农药残留。

营/养/成/分

(每100克小白菜)

热量：17千卡

蛋白质：1.5克

脂肪：0.3克

碳水化合物：2.7克

膳食纤维：1.1克

胡萝卜素：1680微克

维生素A：280微克

钙：90毫克

科学依据

美国《赫芬顿邮报》将小白菜视为“救命菜”，因为它可增强免疫系统功能，增加白细胞的活性和提高人体对毒素的抵抗力。2011年发表在《肝博士》上的一篇文章指出，小白菜中含有大量的粗纤维，可与脂肪结合排出体外，利于保持血管弹性，还能促进肠道蠕动，排出肠道内毒素，且小白菜中的维生素C会在体内形成一种“透明质酸抑制物”。这种物质具有抗癌的作用，可使癌细胞丧失活力。



概要

原产地：中国

我国分布：长江流域及北方地区广为栽培

成熟季节：四季均可

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、铁、镁、锌、钾、磷等。

油菜

◎预防便秘 ◎缓解肿痛 ◎防癌抗癌

油菜因其籽可榨油而得名，是我国四大油料作物（油菜、大豆、花生、芝麻）之一。油菜别名芸苔、胡菜、寒菜、苔菜，是十字花科一年生草本植物，颜色深绿、帮如白菜，以嫩茎叶和花梗作为蔬菜食用。

油菜是餐桌上的常客，含有十分丰富的营养。据测定，每100克油菜含钙108毫克，比大白菜高1倍多；含胡萝卜素620微克、维生素A 103微克，均约是大白菜的5.2倍。此外，油菜中铁、镁、钾、锌等矿物质含量均比大白菜要高。

营/养/成/分

（每100克油菜）

热量：25千卡

蛋白质：1.8克

脂肪：0.5克

碳水化合物：3.8克

膳食纤维：1.1克

维生素C：36毫克

维生素E：0.88毫克

铁：1.2毫克

钾：210毫克

科学依据

美国国立癌症研究所发现，十字花科蔬菜（如油菜），可降低胰腺癌发病的危险。《中老年保健》中有文章指出，油菜中所含的植物激素可增加酶的形成，对体内的致癌物质有吸附、排斥作用；油菜中含有的大量植物纤维，可缩短粪便在肠道中的停留时间，预防肠道肿瘤。

据史料记载，唐代孙思邈头部曾长一肿物，疼痛难忍，他将油菜叶捣烂外敷，肿痛很快得以缓解。于是，后人相继效仿，将油菜外用治疗丹毒、乳痈、疮疖、无名肿毒等病症。



油菜不宜与黄瓜、胡萝卜、南瓜等同食，因为它们含有维生素分解酶，会降低油菜的营养价值。

概要

原产地：中国

我国分布：西北、华北、内蒙古及长江流域

成熟季节：四季均可

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C及钙、铁、磷、钾等。

油菜加蘑菇或虾仁营养翻倍

油菜与蘑菇搭配，膳食纤维十分丰富，可促进人体新陈代谢，减少脂肪在体内堆积；油菜与虾仁或虾皮搭配，能为人体补充充足的钙质，有益于生长发育及预防骨质疏松。

空心菜

◎降低血糖 ◎调节血脂 ◎抑菌

空心菜开白色喇叭状花，因其梗中心是空的而得名。空心菜别名蕹菜、竹叶菜、空筒菜、无心菜，属于旋花科一年或多年生草本植物。空心菜主要分旱蕹和水蕹，在北方以旱栽为主，在南方旱栽与水植并存。

民间有谚：“南蕹西芹，菜蔬之珍。”蕹菜，即空心菜。说明空心菜是菜中佳品。空心菜中含有多种维生素，如每100克空心菜含维生素A 253微克、维生素C 25毫克（是番茄的1.3倍）。此外，还含有较丰富的胡萝卜素，及钙、铁、钾等矿物质。

科学依据

《中国中药大辞典》中记载：空心菜中含胰岛素样成分，对于糖尿病患者有益。食用空心菜还有降脂的作用，发表在《健身科学》上的文章指出，空心菜中含有的烟酸、维生素C能降低胆固醇、甘油三酯。

另外，发表在2015年《资源导刊》上的文章表明，空心菜的菜汁对金黄色葡萄球菌、链球菌等均有抑制作用，因此建议夏季宜常吃空心菜，可防治痢疾，并能防暑解热。

营/养/成/分

（每100克空心菜）

热量：23千卡

蛋白质：2.2克

脂肪：0.3克

碳水化合物：3.6克

膳食纤维：1.4克

胡萝卜素：1520微克

维生素E：1.09毫克

钙：99毫克

铁：2.3毫克

钾：243毫克



优质空心菜，色正、鲜嫩、茎条均匀、无黄叶、无病斑。

空心菜加大蒜或玉米营养翻倍

空心菜含有大量膳食纤维，有助于降低血脂，而大蒜也有调节血脂的作用，两者搭配功效翻倍；空心菜炒玉米粒可减少胆固醇堆积，也是高血脂患者的食疗佳品。

概要

原产地：中国

我国分布：长江流域广泛栽培

成熟季节：春季和夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、烟酸、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素E及钙、钾、镁、铁、硒等。

卷心菜

◎抑菌消炎 ◎预防膀胱癌、结肠癌、乳腺癌

卷心菜在西方国家的地位很高，早在古罗马时代就备受推崇。卷心菜别名包菜、圆白菜、洋白菜、结球甘蓝，是甘蓝的变种，颜色呈淡绿色，叶子有褶皱。

在德国卷心菜被视为“菜中之王”，这是因为卷心菜含有丰富的营养。每100克卷心菜含维生素C 40毫克，是番茄的2.1倍、黄瓜的4.4倍；含钙49毫克，是番茄的4.9倍、黄瓜的2倍。此外，卷心菜中还含有叶酸及钾、锰等营养成分。



科学依据

世界卫生组织（WHO）推荐的最佳食物中，卷心菜因富含多种营养成分名列第三，并且WHO通过长时间的采样调查，发现新鲜的卷心菜中含有植物杀菌素，有抑菌消炎的功效，对咽喉疼痛、外伤肿痛有一定的作用。

卷心菜还是抗癌的好帮手。发表在《国际癌症研究期刊》上的一项研究指出，

选购卷心菜：叶球要坚硬紧实，松散的表示包心不紧；叶球坚实，但顶部隆起，球内往往已经开始抽薹，味道不佳。

卷心菜中含有能够帮助预防膀胱癌的成分；国内外众多研究发现，常吃卷心菜对预防前列腺癌、结肠癌、乳腺癌均有一定的帮助。

营/养/成/分

（每100克卷心菜）

热量：24千卡

蛋白质：1.5克

脂肪：0.2克

碳水化合物：4.6克

膳食纤维：1克

维生素E：0.5毫克

钾：124毫克

卷心菜生吃最好

卷心菜最好生吃，比如凉拌、沙拉或榨汁，因为加热时营养成分会随着水分的析出而流失。如果炒着吃，最好使用橄榄油，以使人体充分吸收卷心菜中的脂溶性维生素。

概要

原产地：地中海沿岸

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、叶酸、维生素A、维生素C、维生素E、维生素K及钙、钾、锰、铜等。

菠菜

◎抗氧化 ◎保持血糖稳定 ◎预防肠癌

营/养/成/分

(每100克菠菜)

热量: 28千卡

蛋白质: 2.6克

脂肪: 0.3克

碳水化合物: 4.5克

膳食纤维: 1.7克

维生素E: 1.74毫克

血糖生成指数

菠菜: <15 ★☆☆

在2000多年前，菠菜由尼泊尔国王作为礼物进献给唐太宗，当时中国称菠菜的产地为西域菠薐国，因此将其称为“菠薐菜”，后来简化为今天的“菠菜”。菠菜又称为波斯草、赤根菜、雨花菜，属藜科菠菜属一年生草本植物，由于菠菜红根绿叶，犹如鹦鹉红嘴绿羽，又有“鹦鹉菜”的趣称。

菠菜的脂肪含量很低、蛋白质含量较高，且是膳食纤维、维生素与矿物质的好来源。据测定，每100克菠菜含膳食纤维1.7克、胡萝卜素2920微克、维生素A 487微克、维生素C 32毫克及钙66毫克、磷47毫克、钾311毫克、铁2.9毫克、镁58毫克。

科学依据

《英国医学杂志》上有文章指出，菠菜中含有丰富的抗氧化物质，是预防白内障较好的蔬菜。2010年《国际分子药理学杂志》发表的研究表明，食用菠菜可减弱血液中的氧化迹象。这本杂志发表的另一项研究还指出，菠菜的提取物可改善支气管炎。在《糖尿病新世界》中有文章介绍，菠菜中含有一种类胰岛素样物质，糖尿病患者经常吃些菠菜有助于保持血糖稳定。

此外，美国俄勒冈州立大学的一项研究发现，食用菠菜可有效降低患肠癌的风险，这是由于菠菜中富含可抗击癌症的胡萝卜素和叶酸。



菠菜是所有食物中含草酸最多的，草酸易与体内的钙结合形成不易被人体吸收的草酸钙。所以，烹饪菠菜前，宜先将菠菜焯水，以去除草酸。

菠菜加鸡蛋营养翻倍

鸡蛋中富含优质蛋白质和B族维生素，还能提供一定量的脂肪、维生素A、维生素D和矿物质，与菠菜搭配营养丰富，且可促进B族维生素的吸收，有增强免疫力的良好作用。

概要

原产地: 伊朗

我国分布: 各地均有栽培

成熟季节: 春季、夏季和冬季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E、维生素K及钙、钾、镁、锰等。

生菜

◎增强免疫力 ◎镇静安神 ◎防癌抗癌



德国营养协会专家迈埃尔博士指出，生菜中的干扰素诱生剂等物质在高温下会被破坏，只有生吃鲜生菜才能起到良好的保健作用。

营/养/成/分

(每100克生菜)

热量: 15千卡

蛋白质: 1.3克

脂肪: 0.3克

碳水化合物: 2克

膳食纤维: 0.7克

维生素C: 13毫克

维生素E: 1.02毫克

生菜是中西餐中常见的蔬菜，德国人尤其喜欢吃生菜。生菜别名鹅仔菜、唛仔菜、莴仔菜，属菊科莴苣属，一年生或越年生草本植物。生菜叶呈倒卵形，按叶的生长状态分为散叶生菜、结球生菜，按色泽分为绿生菜、紫生菜。

生菜被誉为“蔬菜皇后”，每100克生菜含维生素A 298微克，是番茄的3倍以上；含胡萝卜素1790微克，是大白菜的近15倍。生菜中还含有丰富的维生素C、膳食纤维，及钙、铁等矿物质。

血糖生成指数

生菜: <15 ★☆☆



科学依据

在古代欧洲，生菜曾被作为镇静安神、治疗失眠症的药物使用。《锦州医学院学报》上的文章证实，食用生菜确实有镇静、镇痛、催眠、抗惊厥等中枢神经抑制作用。

此外，食用生菜还具有增强免疫力的功效。生菜传入德国后，当时农民比贵族食用了更多的生菜，身体更为健康。在《食品与健康》上有文章指出，生菜中含有抗癌、抗病毒感染的干扰素诱生剂，其可产生干扰素和抗病毒物质，有助于提高人体免疫力。

生菜加豆腐营养翻倍

生菜与营养丰富的豆腐搭配食用，是一道高蛋白、高维生素、低脂肪、低胆固醇的健康菜肴。不过，痛风病人须慎食，因为豆腐含有较多嘌呤。

概要

原产地: 地中海沿岸

我国分布: 各地均有栽培

成熟季节: 春末至秋初

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、铁、钾、镁、磷等。

芹菜

◎降低血压 ◎通便防癌 ◎增强性欲

相传，康熙对芹菜情有独钟，曾写下：“生猛海鲜，不如名公的芹菜鲜；山珍海味，不如名公的芹菜符合朕口味。”芹菜别名药芹、香芹、蒲芹、野芹，属于伞形科草本植物，有肥大叶柄，分为水芹、旱芹和西芹。

芹菜素有“万能药菜”“菜之美者”之称，含有多种对人体有益的营养成分。每100克芹菜含胡萝卜素60微克、维生素A 10微克、维生素C 12毫克、维生素E 2.21毫克，还含有1.4克膳食纤维，以及钙、铁、磷、钾、镁、锌、硒等矿物质。



营/养/成/分

(每100克芹菜)

热量：17千卡

蛋白质：0.8克

脂肪：0.1克

碳水化合物：3.9克

膳食纤维：1.4克

钙：48毫克

铁：0.8毫克

血糖生成指数

芹菜：<15 ★☆☆

优质芹菜色泽鲜绿，叶柄厚，茎部稍呈圆形、内侧微向内凹。如果叶子尖端翘起，甚至发黄起锈斑则不宜选购。

科学依据

大多数人都知道，芹菜是生活中常见的降压食材。《高血压研究技术资料汇编》中，通过大量的动物实验和临床观察证实了芹菜有明显的降压作用。

芹菜还有不错的抗癌作用。《中华实验外科杂志》上的文章指出，食用芹菜可抑制乳腺癌细胞的增殖；英国科学家研究发现，食用水芹对防治肺癌有积极作用。

西方将芹菜称为“夫妻菜”，美国出版的《永远健康的十步》中指出，对男性而言，芹菜具有良好的助性效果，夫妻饮用芹菜汁有利于性生活和谐。不过，有研究发现，芹菜会减少精子数量，所以备孕期间男性应少吃芹菜。

吃芹菜不要丢弃嫩叶

不少家庭食用芹菜时只吃茎不吃叶，殊不知，芹菜叶中多种营养元素的含量均高于芹菜茎。所以，炒芹菜时可以先放入芹菜茎翻炒片刻，再放入芹菜叶一起炒。如果不太喜欢芹菜的口感，将其榨汁饮用也是不错的选择。

概要

原产地：地中海沿岸

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、铁、磷、钾等。

茼蒿

◎增强免疫力 ◎降脂降糖

茼蒿原是欧洲庭院中美丽的观叶植物，宋朝时传入中国，自此成为餐桌上的一道美食。茼蒿在古代颇受帝王的宠爱，故被称为“皇帝菜”，如今又名同蒿、蓬蒿、菊花菜、蒿子杆，是菊科一年生草本植物，其叶呈长形羽状分裂，根据叶的大小分为大叶茼蒿和小叶茼蒿。

茼蒿是蔬菜中的“氨基酸之王”，富含多种氨基酸，其中赖氨酸、亮氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸的含量在众多蔬菜中位居前列。另外，茼蒿还富含胡萝卜素、维生素A、维生素C，及钙、铁等矿物质。

营/养/成/分

(每100克茼蒿)

热量：24千卡

蛋白质：1.9克

脂肪：0.3克

碳水化合物：3.9克

膳食纤维：1.2克

胡萝卜素：1510微克

维生素A：252微克

钙：73毫克

钾：220毫克

铁：2.5毫克

科学依据

发表在《中国野生植物资源》上的研究发现，茼蒿中提取的总黄酮对羟自由基具有良好的清除作用。医学家进一步研究指出，茼蒿总黄酮具有降血糖、降血脂、抗氧化、抗肿瘤和增强机体免疫力的作用。

另外，国外学者也发现了茼蒿的药用价值。2011年《国际免疫药理学》中的一项报道指出，茼蒿提取物能激活I型免疫，有助于预防感染性疾病、癌症和变态反应性疾病。

茼蒿的充分利用

想要最大程度地保留茼蒿的原汁原味，清炒、凉拌或涮火锅都是不错的选择；如果想要让茼蒿更具营养，可与肉、蛋等同炒，能提高维生素A的吸收率。另外，《中国食物成分表》显示，茼蒿的含钠量较高（161.3毫克/100克），烹调时应减少盐的投放量。

概要

原产地：地中海

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：冬季及夏初

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、黄酮类物质、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、铁、钾、镁、磷等。



茼蒿遇热后香味散发得很快，因此宜旺火快炒。选购茼蒿，选通体深绿色、茎短叶细、茂盛的为佳。

苋菜

◎降低胆固醇 ◎抑制癌细胞

苋菜原本是一种野菜，后经人工栽培而普及。苋菜别名米苋、赤苋、彩苋，属苋科苋属一年生草本植物，其食用部分为嫩茎叶，按其颜色分红苋、绿苋和彩叶苋。

苋菜享有“长寿菜”的美誉，其所含的蛋白质比牛奶更易被人体吸收；每100克苋菜含胡萝卜素2110微克、维生素A352微克，比多数茄果类蔬菜都要高；钙、铁的含量也是蔬菜中较高的，且含有利于钙元素吸收的维生素K。



科学依据

一些天然色素具有良好的防腐作用和抗氧化活性。《山西医科大学学报》有文章，对苋菜红素做了相关研究，发现苋菜红素是一种良好的氧自由基清除剂。

英国科学家通过实验发现，食用苋菜对肝脏具有保护活性和抗氧化活性。我国科学家还对苋菜的抗癌性能进行了研究，结果表明苋菜提取物对多种肿瘤细胞均有抑制作用，此项研究发表在2015年的《中国药理学通报》上。

选购小技巧：根上带泥的苋菜较新鲜，更耐储存；叶片颜色深的更有营养，根须少的口感佳；容易掐断的苋菜，吃起来又嫩又脆。

苋菜的充分利用

苋菜中含有大量的草酸，宜在烹调前先焯水；翻炒苋菜的时间不宜过长，否则会影响口感。需要提醒的是，苋菜中含有感光物质，食用后不宜暴晒，尤其是过敏体质者在白天最好少吃苋菜。

营/养/成/分

(每100克苋菜)

热量：30千卡

蛋白质：2.8克

脂肪：0.3克

碳水化合物：5克

膳食纤维：2.2克

维生素C：30毫克

维生素E：1.54毫克

钙：178毫克

镁：38毫克

铁：2.9毫克

概要

原产地：中国、印度及东南亚

我国分布：各地均有栽培，长江流域以南较多

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、烟酸、胡萝卜素、苋菜红素、维生素C、维生素K及钙、铁、镁、磷等。

芥菜

◎提神醒脑 ◎缓解疲劳 ◎预防癌症

芥菜别名雪里蕻、黄芥、大头菜，是十字花科芸苔属一年或二年生草本植物，根据食用部位分为三类，分别是叶用芥菜、茎用芥菜和根用芥菜。芥菜的种子称为芥子，研成细末就是生活中常用的调味料——芥末。

芥菜深受人们的欢迎，其各种维生素和矿物质的含量十分丰富。据测定，每100克芥菜含维生素C 31毫克、钙230毫克，其含钙量比牛奶还要高1倍多。

营/养/成/分

(每100克芥菜)

热量: 27千卡

蛋白质: 2克

脂肪: 0.4克

碳水化合物: 4.7克

膳食纤维: 1.6克

胡萝卜素: 310微克

维生素A: 52微克

科学依据

发表在《实用预防医学》上的一项研究发现，芥菜中的维生素C含量在众多蔬菜中名列前茅。维生素C能参与机体重要的氧化还原过程，可激发大脑对氧的利用，有提神醒脑、缓解疲劳的作用。芥菜还是日本国立癌症预防研究所推荐的防癌食物。日本食物营养研究所发现，芥菜的种子能抑制引发癌症物质的活动。

芥菜常被做成腌菜，但由于含盐量较高，容易对肾脏造成损伤，因此芥菜还是鲜食较好。



DIY 芥菜薄饼

将一小把芥菜洗净、切碎，虾皮20克用开水泡一下、沥干切碎；面粉250克放入盆中，加温水调成面糊，再加入一个鸡蛋拌匀（面粉要制成流动性良好的稀面糊）；将处理好的芥菜末、虾皮及少许盐放入面糊中，继续拌匀；接着，将调好的面糊，用勺子舀入热油锅中，煎成一个个两面金黄的芥菜薄饼即可。

概要

原产地: 中国

我国分布: 各地均有栽培

成熟季节: 冬季和春季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C及钙、铁、磷等。

黄花菜

◎健脑安神 ◎排解抑郁

黄花菜古称萱草，俗称金针菜，是百合科萱草属多年生草本植物，其花蕾呈细长条状，颜色为黄色，有芳香。我国栽培黄花菜的历史悠久，早在明代永乐年间黄花菜就已经作为重要出口商品远销东南亚。

黄花菜被誉为“蔬菜珍品”，其蛋白质含量是大白菜的12.9倍，脂肪含量是大白菜的14倍。此外，每100克黄花菜含维生素A 307微克、胡萝卜素1840微克、维生素C 10毫克、维生素E 4.92毫克，还富含钙、钾、锌、硒等矿物质。

科学依据

日本将黄花菜视为“健脑菜”，营养专家饭野节夫教授认为，在众多食品中，黄花菜是最健脑的。《上海中医药杂志》发表的研究表明，黄花菜还具有镇静安眠的作用，且几乎没有副作用。

黄花菜自古被国人称为“忘忧草”。《宁夏医学杂志》上发表的一项研究证实，黄花菜中含有的黄酮类物质确实具有抗抑郁的作用。《食品研究与开发》上的文章，对黄花菜中含有的黄酮类物质进行研究，发现其对清除自由基具有明显效果。



营/养/成/分

(每100克黄花菜)

热量：214千卡

蛋白质：19.4克

脂肪：1.4克

碳水化合物：34.9克

膳食纤维：7.7克

钙：301毫克

钾：610毫克

最好的干黄花菜为蒸制晒干后的黄花菜，颜色为金黄色或棕黄色，花嘴一般呈黑色，而用硫磺熏过的黄花菜呈嫩黄色，用手捏有粘手感，常有刺激性味道。

食用黄花菜要焯水或浸泡

食用新鲜的黄花菜时，应焯水或用凉水浸泡2小时以上，因为鲜品中含有的秋水仙碱进入人体后会转化为有毒物质，易引起咽喉发干、呕吐、恶心等不适。食用干品时，宜用清水进行多次浸泡，以去除有害物质。

概要

原产地：亚洲

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、黄酮类物质、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、磷、钾、锌、硒等。

韭菜

◎清除自由基 ◎抑菌 ◎改善性功能

韭菜享有“菜中之荤”的美誉，在古代时是不作为素菜上桌的，且由于具有“剪而复生”的特点，还常被作为祭祖的佳品，希望祖先护佑子孙永远昌盛。韭菜别名草钟乳、壮阳草、扁菜，属百合科多年生草本植物，其叶细而长，有独特浓烈的气味。

韭菜的膳食纤维含量比大葱稍高；韭菜中含有丰富的胡萝卜素，每天食用500克韭菜就能满足人体一天所需的胡萝卜素。

营/养/成/分

(每100克韭菜)

热量: 29千卡

蛋白质: 2.4克

脂肪: 0.4克

碳水化合物: 4.6克

膳食纤维: 1.4克

胡萝卜素: 1410微克

维生素A: 235微克

另外，韭菜还是维生素A及铁、钾等营养素的好来源。

科学依据

一提到韭菜，许多人首先想到的就是其壮阳作用。2010年《时珍国医国药》上发表的一项研究表明，韭菜粗提液可提高血清中的一氧化氮和睾酮含量，可显著改善性功能。此期刊发表的另一项研究则指出，韭菜中提取的黄酮类物质对羟自由基有很好的清除作用。

另外，据《现代中医药》报道，韭菜汁对痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌、葡萄球菌均有抑制作用。

概要

原产地: 亚洲东部

我国分布: 各地均有栽培

成熟季节: 四季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、硫化物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、铁、钾、磷等。

韭菜加猪瘦肉营养翻倍

韭菜中含有的辛香味硫化物，能增进食欲，并帮助人体吸收维生素A、维生素B₁，适宜与富含维生素B₁的猪瘦肉搭配食用。不过，硫化物遇热易挥发，所以炒韭菜时需急火快炒。



优质韭菜整株深绿鲜嫩，叶片厚，不枯黄，无腐伤。另外，叶片宽大异常的韭菜可能使用过生长刺激剂（人工合成的植物激素），要谨慎购买。

菜花

◎减轻炎症 ◎防癌抗癌

菜花别名花菜、花椰菜、甘蓝花、洋花菜、球花甘蓝，是十字花科植物甘蓝的变种，同西蓝花是近亲。菜花的食用部位是花球，由于在生长初期叶子挡住了果实，没有受到阳光直射，因而呈白色。

菜花的营养极为丰富，在欧洲享有“穷人的医生”“天赐良药”等美誉，其蛋白质、维生素C的含量分别是白菜的1.4倍、2倍。此外，菜花中还富含膳食纤维、B族维生素，及钾、磷、镁、铁等矿物质。



吃菜花不要丢弃粗菜茎

不少人在烹调菜花时会把最粗的菜茎切掉，其实真正对人体有益的植物营养素大多存在于茎部。所以，烹调时宜保留茎部，并且不要高温烹调或烹调时间过长，保持一定的脆性食疗效果更佳。另外，花球中易积聚农药和菜虫，烹饪前需将菜花放在盐水中浸泡几分钟。

概要

原产地：地中海东北部

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：夏末至初秋

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、吲哚类化合物、胡萝卜素、维生素A、维生素B₂、维生素B₆、维生素C、维生素K及钙、铁、锌、钾、磷、锰等。

营/养/成/分

(每100克菜花)

热量：26千卡

蛋白质：2.1克

脂肪：0.2克

碳水化合物：4.6克

膳食纤维：1.2克

维生素C：61毫克

维生素E：0.43毫克

血糖生成指数

菜花：<15 ★☆☆

优质菜花为白色、乳白色或微黄，叶子翠绿、饱满，花球紧实、无空隙。

科学依据

美国科学家指出，菜花中含有一种活性化合物“菜菔素”，这种物质能清理肺部积聚的有害细菌。早在欧洲流行肺结核的时期，人们就已经懂得将菜花汁制成治疗咳嗽的药物使用。此外，发表在美国《营养学》杂志的一项研究表明，菜花中的维生素B₆能帮助减轻炎症。

近年来，众多医学专家还发现，菜花等十字花科甘蓝族蔬菜中，均含有帮助抗癌的吲哚类化合物。美国防癌协会建议美国人民在日常膳食中增加十字花科食物的摄入。

西蓝花

◎排毒减肥 ◎防癌抗癌

西蓝花原产于意大利，约19世纪初传入我国，迄今已有百年历史，初期只在上海、天津等地种植，专供西餐馆使用，后来逐渐推广到南北各地。西蓝花又名绿菜花、青花菜、嫩茎花椰菜，属十字花科，是甘蓝的变种，一般呈淡绿色或深绿色。

西蓝花享有“蔬菜皇冠”的美誉，所含热量较低，是减肥人士的好选择。每100克新鲜西蓝花中，蛋白质含量是番茄的4倍，维生素A的含量比白菜高60倍，维生素C的含量比番茄、芹菜都要高。



据英国《每日邮报》报道，烹饪西蓝花的好方法是，将其隔水蒸5分钟。当西蓝花变成亮绿色的时候，其抗癌效果最佳。

西蓝花加番茄营养翻倍

番茄中所含的番茄红素具有强抗氧化作用，西蓝花富含的胡萝卜素、维生素A、维生素C及多种植物化学成分具有良好的防癌功效，二者搭配抗癌效果更佳，尤其对预防前列腺癌十分有益。

概要

原产地：意大利

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：春季

营养价值：含有蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、叶酸、胡萝卜素、萝卜硫素、维生素A、维生素C、维生素E及钙、磷、镁、铁、锌等。

营/养/成/分

(每100克西蓝花)

热量：36千卡

蛋白质：4.1克

脂肪：0.6克

碳水化合物：4.3克

膳食纤维：1.6克

胡萝卜素：7210微克

维生素A：1202微克

维生素C：51毫克

钙：67毫克

镁：17毫克

科学依据

西蓝花的抗癌作用已经得到全世界的认同。日本国家癌症研究中心公布的抗癌蔬菜排行榜上，西蓝花名列前茅。美国《营养学》杂志上也刊登了西蓝花可有效预防前列腺癌的研究成果。国内外科学家研究发现，西蓝花的抗癌作用主要归功于其所含的萝卜硫素，长期食用西蓝花还可降低乳腺癌、直肠癌和胃癌的发病率。

血糖生成指数

西蓝花：<15 ★☆☆

黄瓜

◎减肥瘦身 ◎预防多种疾病

黄瓜别名胡瓜、青瓜、刺瓜，是葫芦科一年生蔓生或攀援草本植物。我们平常吃的黄瓜为绿色，那为什么叫作黄瓜呢？事实上，日常食用的黄瓜并未真正成熟，黄瓜真正成熟后皮和籽都是黄色的。

黄瓜被誉为“美容蔬菜”，其所含的营养素虽然不算高，但比较全面。据测定，每100克黄瓜含胡萝卜素90微克、维生素A 15微克、维生素C 9毫克、维生素E 0.49毫克，还含有钙24毫克、钾102毫克、镁15毫克、铁0.5毫克、锌0.18毫克、硒0.38微克。

营/养/成/分

(每100克黄瓜)

热量: 16千卡

蛋白质: 0.8克

脂肪: 0.2克

碳水化合物: 2.9克

膳食纤维: 0.5克

维生素B₁: 20微克

维生素B₂: 10微克

血糖生成指数

黄瓜: <15 ★☆☆

科学依据

黄瓜是公认的低热量、高水分（每100克含水分95.8克）、多营养素的蔬菜，不仅是减肥瘦身佳品，也是高血压、高血脂、糖尿病患者可以放心食用的健康食材。

据美国《吃好》杂志报道，常吃黄瓜对人体具有十多种保健功效，分别是：补水、排毒、护肤、清新口气、顺发亮甲、醒酒、预防便秘、预防糖尿病、降脂稳压、减轻关节炎和痛风疼痛、有益于肾脏健康以及抗癌。

吃黄瓜不要“切头去尾”

黄瓜皮和黄瓜尾部含有较多的苦味素，这些苦味素有较好的解毒和抗癌作用，食用时不宜去皮或将尾部扔掉。要想最大程度地保证黄瓜中的营养素不被破坏，最好的方法就是生吃。

概要

原产地: 中国

我国分布: 各地均有栽培

成熟季节: 夏季和秋季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、磷、钾等。



优质黄瓜颜色鲜绿，有顶花，带刺，瓜体直，粗细均匀，皮薄肉厚，清香脆爽。

冬瓜

◎减轻肾脏负担 ◎降低血糖 ◎辅助治疗胃溃疡

冬瓜别名东瓜、白瓜、枕瓜，是葫芦科冬瓜属一年生蔓生或架生草本植物。很多人可能会好奇，冬瓜产于夏季，为什么叫冬瓜呢？这是因为冬瓜成熟之际，瓜皮表面会蒙上一层白色粉状物质，类似冬天的白霜，这也是“白瓜”的由来。冬瓜的外形呈椭圆形，酷似枕头，所以又叫“枕瓜”。

俗话说：“冬瓜入户，不进药铺。”冬瓜是含水量极高的蔬菜（每100克含水量99.6克），也是瓜菜中含脂肪较少的，并且含糖量也很低。

营/养/成/分

（每100克冬瓜）

热量：12千卡

蛋白质：0.4克

脂肪：0.2克

碳水化合物：2.6克

膳食纤维：0.7克

维生素C：18毫克

钾：95毫克

钠：1.8毫克

科学依据

冬瓜具有高钾、低钠的特点，有良好的利尿作用，能减轻肾脏负担。此外，冬瓜含糖量低，是糖尿病患者的好选择。《糖尿病新世界》中报道，冬瓜对糖尿病合并高血压、高血脂以及肾脏病等均有较好的辅助治疗功效。

《食品科学》发表的文章发现，冬瓜提取物对胃溃疡具有明显的抑制作用。

血糖生成指数

冬瓜：<15 ★☆☆



冬瓜与芦笋搭配，不仅清凉爽口，还具有良好的保健功效，尤其适合动脉粥样硬化、高血压、高血脂、糖尿病等患者食用。

冬瓜浑身是宝

冬瓜籽晾干后炒着吃，有助于保护心血管；冬瓜皮中含有多种维生素、矿物质和挥发性成分，对人体健康十分有益，可在煲汤、煮粥时带皮煮；将冬瓜瓤晒干后加水煮30分钟后饮用，可促进人体新陈代谢。

概要

原产地：中国和东印度

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、泛酸、烟酸、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素E及钙、钾、镁等。

苦瓜

◎抗病毒 ◎降血糖 ◎防癌抗癌

苦瓜因味苦而得名，是所有蔬菜中最苦的，不过它的苦是清香之苦。当苦味在舌尖慢慢消退，随之而来的是阵阵甘香。苦瓜是葫芦科苦瓜属植物，其淡绿色的表皮上有许多如瘤状的小疙瘩，所以又称“癞瓜”。

苦瓜被誉为“君子菜”，这是因为其不会把苦味传给其他食材。苦瓜中维生素C的含量居瓜类之冠，是冬瓜的3.1倍，黄瓜的6.2倍，南瓜的7倍；且富含被誉为“脂肪杀手”的苦瓜素。



优质苦瓜表面光滑，瘤粒较大，结实而不松软。青色苦瓜较苦，更适合凉拌或做蔬菜沙拉；白色苦瓜苦味较淡，更适合清炒或煮汤。

苦瓜的充分利用

食用苦瓜最好的方法是凉拌，能较好地保留苦瓜的营养。如果清炒，宜大火快炒，以便最大程度地保留维生素等营养。需要特别提醒的是，苦瓜中含有奎宁，会刺激子宫收缩，怀孕的准妈妈不宜食用。

概要

原产地：亚洲热带地区

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、苦瓜素、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、磷、钾等。

科学依据

加拿大学者研究指出，苦瓜的提取物具有较强的抗病毒能力。我国科学家从苦瓜中提取了抗艾滋病的成分，此项研究发表在《中国民族民间医药》杂志上。科学家们又相继发现，苦瓜对单纯疱疹病毒、乙型脑炎病毒、柯萨奇病毒均有抵抗作用。

国内外众多研究表明，苦瓜提取物能有效降低血糖，其作用机制可能与增加糖原合成、改善胰岛素抵抗有关。《营养学报》上刊登的一项研究发现，苦瓜还具有较强的抗癌作用。

营养成分

(每100克苦瓜)

热量：22千卡

蛋白质：1克

脂肪：0.1克

碳水化合物：4.9克

膳食纤维：1.4克

维生素C：56毫克

维生素E：0.85毫克

血糖生成指数

苦瓜：24 ★☆☆

南瓜

◎促进溃疡愈合 ◎增强免疫力 ◎美白嫩肤

南瓜又叫北瓜、番瓜，是葫芦科南瓜属蔓生草本植物。南瓜的嫩果在夏秋季节常作为蔬菜食用，味道香甜；老果由于淀粉较多，可代替粮食，俗称“饭瓜”。

南瓜在一些国家被誉为“神瓜”，其维生素A的含量居所有瓜菜之首（每100克含维生素A 148微克），还含有丰富的胡萝卜素（每100克含胡萝卜素890微克）。此外，南瓜所含钴元素在所有蔬菜中名列前茅，能有效预防恶性贫血。

营/养/成/分

（每100克南瓜）

热量：23千卡

蛋白质：0.7克

脂肪：0.1克

碳水化合物：5.3克

膳食纤维：0.8克

维生素C：8毫克

维生素E：0.36毫克

血糖生成指数

南瓜：75 ★★

科学依据

据《食品与药品》报道，南瓜中富含果胶，可保护胃肠道不受粗糙食物的刺激，促进溃疡愈合。《开卷有益——求医问药》报道，南瓜所含果胶能吸附人体中的细菌和有毒物质，可提高人体的抗毒能力。

另外，《吃五色养气色》一书指出，南瓜中的南瓜多糖是一种非特异性免疫增强剂，能有效增强机体的免疫力；南瓜中丰富的维生素A，有促进上皮组织生长分化、维持视觉功能、促进骨骼健康的作用；南瓜富含的胡萝卜素和维生素C，可美白肌肤，令肌肤变得细嫩。



南瓜如何食用，可以通过颜色来判断，一般青皮的适合炒，黄皮和红皮的适合蒸。

南瓜加绿豆营养翻倍

用南瓜煲汤是不错的选择，有助于水溶性维生素溶入水中，更有利于人体吸收。推荐南瓜与绿豆搭配煲汤，不仅适合夏季防暑食用，常喝还能通便排毒、降脂降压。

概要

原产地：南美洲

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：夏季和秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、果胶、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、钾、磷、钴等。

丝瓜

◎保护心脏 ◎美白肌肤 ◎调节血糖

丝瓜约在唐末宋初传入我国，到了明代已普遍种植。丝瓜成熟后，里面是纵横交错的丝网，故称丝瓜，别名水瓜、天罗，是葫芦科一年生攀援藤本植物，分为有棱和无棱两种。

丝瓜的药用价值很高，被赞为“瓜果药材”，属于高钾、低钠的健康食材（每100克丝瓜含钾115毫克，含钠仅有2.6毫克）。此外，丝瓜中还含有胡萝卜素、维生素A、维生素C，及钙、镁等矿物质。

科学依据

《吃五色养气色》一书中指出，丝瓜中含有皂素类物质，有强心作用；含有维生素C，能提高人体免疫力、美白肌肤。《微生物学报》则有文章发现，丝瓜提取物对乙型脑炎病毒有明显预防作用。

此外，看似无用的丝瓜络却有不错的降糖功效。发表在2014年《中药材》上的文章表明，丝瓜络能显著降低血糖、尿素氮和血管加压素的水平，配合运动还可改善糖尿病患者水液代谢紊乱。

概要

原产地：印度

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、铁、镁、钾、磷等。

营/养/成/分

（每100克丝瓜）

热量：21千卡

蛋白质：1克

脂肪：0.2克

碳水化合物：4.2克

膳食纤维：0.6克

维生素A：15微克

维生素C：5毫克

在切丝瓜时，常会感觉手上黏黏的，这是因为丝瓜中含有丰富的多糖类物质，这种多糖能溶解在水中，因此摸起来有黏黏的感觉，其可以增加肠道蠕动，预防便秘。

血糖生成指数

苦瓜：24 ★☆☆



丝瓜不宜生吃，食用时应去皮，由于汁水丰富，宜现切现做，以免造成营养流失。

DIY美容丝瓜汁

丝瓜汁被誉为“美容水”，有不错的补水祛皱、平衡油脂的作用。具体做法为：将丝瓜去皮洗净，切成小段，与少许温水、蜂蜜一起放入榨汁机中榨成汁，然后将汁涂于面部，10~15分钟后洗净即可。

秋葵

◎抗疲劳 ◎延缓衰老 ◎抑制癌细胞增殖

秋葵别名羊角豆、黄秋葵、咖啡黄葵，是锦葵科秋葵属一年生草本植物。由于秋葵果实呈长条状，尾端尖细，长相酷似辣椒，又被称为“洋辣椒”，英国人为其取了个颇为浪漫的名字——“美人指”。

秋葵享有“绿色人参”的美誉，富含多种维生素（每100克秋葵含维生素A 52微克、维生素C 4毫克、维生素E 1.03毫克）及矿物质（尤其钙含量较高，每100克秋葵含钙45毫克），而脂肪含量却很低。

营/养/成/分

（每100克秋葵）

热量：45千卡

蛋白质：2克

脂肪：0.1克

碳水化合物：11克

膳食纤维：3.9克

胡萝卜素：310微克

镁：29毫克

铁：0.1毫克

锌：0.23毫克

科学依据

目前，很多国家已经将秋葵列为运动员的必选蔬菜，这是因为食用秋葵有抗疲劳的作用。发表在《中国现代应用药理学》上的研究证实，黄秋葵水提取液能降低血液中乳酸的水平，从而有效缓解疲劳。2015年《养生大世界》中有文章指出，秋葵中含有的多糖和黄酮类物质均有延缓衰老的作用。

此外，秋葵还被视为防癌佳品。《食品科学》中有文章指出，秋葵多糖对人体卵巢癌、乳腺癌、宫颈癌均具有抑制作用。

秋葵的充分利用

秋葵表面有小绒毛，生吃会损伤肠胃。烹饪秋葵前，可用细盐搓掉表面的绒毛，若凉拌需焯水3分钟，以去涩；若炒食，时间不要超过5分钟。注意，烹饪秋葵时不能用铁锅，以免变色。

概要

原产地：非洲和地中海地区

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、多糖、黄酮类物质、叶酸、烟酸、维生素A、维生素B₂、维生素B₆、维生素C及钙、钾、镁、锰、铜等。



优质秋葵外形饱满，脊上有毛，用手捏有韧性，无黑色斑痕、损伤及腐烂。

番茄

◎防晒护肤 ◎预防多种癌症

番茄别名西红柿、洋柿子，是茄科番茄属一年或多年生草本植物。据史料记载，番茄曾是森林里的野生植物，因色泽过于娇艳，而被当地人视为有毒的浆果，人们始终对它敬而远之。直到17世纪，一位法国画家实在难以抵挡番茄的诱惑，品尝之后发现番茄无毒又美味。番茄能吃的消息迅速传播开来。

番茄被誉为“长寿果”，营养十分出众，每100克番茄含胡萝卜素550微克、维生素A 92微克、维生素C 19毫克、维生素E 0.57毫克、钾163毫克、磷23毫克。此

番茄的充分利用

番茄生吃能最大程度地获取维生素C。加热过程会造成维生素C损失，却能提高番茄红素和其他抗氧化剂的活性，不过长时间或高温加热也会破坏番茄红素。番茄红素是脂溶性物质，用菜籽油或橄榄油烹饪更利于人体吸收营养。番茄除了直接食用外，还经常被加工成番茄酱，能较长时间地保留番茄中的营养。

概要

原产地：南美洲

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：夏季和秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、苹果酸、柠檬酸、烟酸、番茄红素、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素E及磷、钾、镁、铁等。



外，番茄中还含有独特的营养素——番茄红素。

科学依据

番茄红素被称为“植物黄金”，美国《时代》杂志把富含番茄红素的番茄排在“对人类健康贡献最大的食品”之首。据美国《全国癌症研究所杂志》报道，番茄红素具有较强的防癌作用，对胃癌、结肠癌、直肠癌、口腔癌、乳腺癌和子宫癌均有积极的预防作用。同时，英国《每日邮报》刊登的文章指出，每周吃10份番茄（约3斤）可使男性患前列腺癌的风险降低20%。

德国一项研究发现，番茄红素对心脏具有保健功效，番茄红素摄入较少的男性，患心脏病的风险是番茄红素摄入较多者的2倍。另外，德国莱布尼茨环境医学研究所的最新文章指出，常吃番茄可有效抵御紫外线照射带来的不良后果，能减少皱纹，预防皮肤癌。

优质番茄有红绿相间的果蒂，果实整体圆润，成熟适度，籽呈土黄色，果肉红色多汁。而果蒂部位发青、色泽不均匀、果实畸形、手感坚硬、籽呈绿色的番茄不宜购买。

营/养/成/分

（每100克番茄）

热量：20千卡

蛋白质：0.9克

脂肪：0.2克

碳水化合物：4克

膳食纤维：0.5克

钙：10毫克

镁：9毫克

血糖生成指数

番茄：

<15 ★☆☆

番茄汁：

38 ★☆☆

茄子

◎保护心血管 ◎降低胆固醇

茄子是为数不多的紫色蔬菜，在我国有着悠久的栽培历史。据史料记载，隋炀帝对茄子情有独钟，钦命其为“昆仑紫瓜”。茄子因味道似酥酪，又称落苏，是茄科茄属一年生草本植物。

茄子的营养价值可与番茄相媲美，不仅富含膳食纤维、多种维生素及矿物质，还含有大量的植物化学成分，如花青素、多酚类物质等。此外，茄子中含有丰富的芦丁（每100克约含芦丁750毫克），对维持人体正常的生理功能有着重要作用。

科学依据

现代药理学研究发现，茄子中所含的芦丁可增强毛细血管弹性，降低脆性及渗透性，对维护心血管健康十分有益。

另外，美国营养专家将茄子排在降低胆固醇蔬菜的首位。2005年《美国临床营养学杂志》上发表的一篇文章指出，由于含有花色苷，茄子能起到类似他汀类药物降低血液胆固醇的作用。

茄子加番茄或苦瓜营养翻倍

烹调茄子最苦恼的事是其很容易吸油，但搭配番茄就不同了，番茄烧茄子融合了番茄的酸甜和茄子的嫩爽，将二者营养合二为一，既去除了红烧茄子的油腻，又中和了番茄的酸气，味美色香。茄子和苦瓜搭配，则是心血管病患者的理想佳肴。

营/养/成/分

（每100克茄子）

热量：23千卡

蛋白质：1.1克

脂肪：0.2克

碳水化合物：4.9克

膳食纤维：1.3克

维生素C：5毫克

维生素E：1.13毫克

钙：24毫克

铁：0.5毫克

吃茄子时建议不要去皮，不仅是因为去皮后茄肉中的铁元素易被空气氧化变黑，而且茄子皮中含有丰富的维生素E和芦丁。

血糖生成指数

茄子：<15 ★☆☆



生茄子中含有龙葵素（有一定毒性），因此茄子要做熟了吃，且每人每天不宜超过250克。

概要

原产地：亚洲

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、多酚类物质、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E、芦丁及钙、铁、锌等。

西葫芦

◎提高免疫力 ◎预防糖尿病 ◎预防前列腺肥大

西葫芦在明末清初从西方传入我国，因与现有的葫芦在植物学上形态相似，故取名为“西葫芦”。西葫芦又称为美洲南瓜、茭瓜，是南瓜的变种，属葫芦科南瓜属一年生草本植物。

西葫芦的特点是水分多、热量低，每100克西葫芦含水分94.9克、胡萝卜素30微克、维生素A 5微克、维生素C 6毫克、维生素E 0.24毫克、钙15毫克、钾92毫克。此外，还含有一些独特的植物化学成分，如葫芦巴碱等。

科学依据

据《养生月刊》报道，西葫芦中含有一种干扰素诱生剂，可刺激机体产生干扰素，提高免疫力，并能在一定程度上起到抗病毒、抗肿瘤的作用。西葫芦中所含的葫芦巴碱还能促进胰岛素分泌，抑制糖类转化为脂肪，可预防及改善糖尿病。

发表在美国《公众健康营养杂志》上的文章指出，西葫芦提取物能降低患良性前列腺肥大的概率。



优质西葫芦颜色嫩绿，大小适中，外形周正，无磕碰、疙瘩及小坑。发苦的西葫芦不要吃，可能含有大量葫芦素，易导致食物中毒。

西葫芦水煎更健康

营养专家提醒，西葫芦经高温加热后会释放出较多对人体有害的丙烯酰胺。所以，炒西葫芦时不要等油冒烟后再放入西葫芦，宜采用水煎的方式：待油微热后，放入西葫芦，渗出水后盖上锅盖焖熟即可。

营/养/成/分

(每100克西葫芦)

热量：19千卡
蛋白质：0.8克
脂肪：0.2克
碳水化合物：3.8克
膳食纤维：0.6克
磷：17毫克
镁：9毫克

概要

原产地：墨西哥和南美洲

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、叶酸、葫芦巴碱、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素E及钙、磷、钾、镁、铜、锰等。

青椒

◎缓解神经性疼痛 ◎改善消化 ◎预防胆结石

青椒因形似灯笼，被称为灯笼椒，别名菜椒、柿子椒，是茄科辣椒属草本植物。青椒辣味较淡，有的甚至根本不辣，所以又名甜椒，有红、黄、绿等多种颜色。

青椒富含多种维生素，每100克青椒含维生素A 57微克、维生素C 72毫克、维生素E 0.59毫克。此外，青椒中不仅含有胡萝卜素及多种矿物质，还含有独特的植物化学成分，如甜椒碱、辣椒素等。

科学依据

青椒中所含的辣椒素对人体健康十分有益。科学家临床实验表明，辣椒素在治疗三叉神经痛、坐骨神经痛、糖尿病性神经痛等方面疗效显著。

另外，辣椒素还能促进胃液分泌，增进食欲，改善消化功能。意大利研究者将30位消化不良患者随机分为2组，一组口服辣椒素，另一组口服安慰剂，共5周。从第3周起，服用辣椒素的那组上腹疼痛、



青椒不宜过量食用，因为过多的辣椒素会剧烈刺激胃肠黏膜，使其充血、蠕动加快，易引起胃痛、腹痛、腹泻并使肛门烧灼刺痛，从而诱发胃肠疾病、痔疮出血。

腹胀和恶心等症状要比另一组改善很多。

2016年《开卷有益——求医问药》中指出，青椒中丰富的维生素C含量能促使体内多余的胆固醇转变为胆汁酸，可预防和改善胆结石。

营/养/成/分

(每100克青椒)

热量：27千卡

蛋白质：1.4克

脂肪：0.3克

碳水化合物：5.8克

膳食纤维：2.1克

胡萝卜素：340微克

钾：209毫克

概要

原产地：美国

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：秋末

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、甜椒碱、辣椒素、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E、芦丁及钙、磷、钾等。

青椒加牛肉营养翻倍

牛肉富含蛋白质和血红素铁，青椒富含维生素C，而维生素C有助于将三价铁还原成二价铁，更有利于人体对铁的吸收。青椒与牛肉搭配，不仅色泽美观、口感协调，而且荤素搭配，既补铁又补维生素C，尤其适合缺铁性贫血者食用。

血糖生成指数

青椒：<15 ★☆☆

豆角

◎抗氧化 ◎促进糖代谢

李时珍曾称赞豆角：“此豆可菜、可果、可谷，备用最好，乃豆中之上品。”豆角别名长角豆、带豆，是豆科豇豆属一年生草本植物。

豆角被誉为“蔬菜中的肉类”，这是因为其蛋白质含量要高于一般蔬菜，同时各种维生素和矿物质的含量也很丰富。长豆角的营养价值要高于短豆角，据测定，长豆角中的胡萝卜素和维生素C含量分别是短豆角的2.4倍和3.5倍。

食用生豆角或未炒熟的豆角易引起中毒。

优质豆角呈深绿色，有光泽，粗细均匀，子粒饱满，无伤痕及斑点。不要选购有裂口、皮皱、条细无子的豆角。



概要

原产地：印度、中东及中国

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：夏季和秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、类黄酮、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E及钙、铁、硒等。

血糖生成指数

豆角：27 ★☆☆

豆角凉拌更爽口

豆角的做法多种多样，凉拌豆角是健康爽口的好吃法。具体方法：将豆角洗净，放入淡盐水中浸泡片刻，然后再次冲洗，切成小节；锅中加适量清水，放入处理好的豆角煮熟，捞出沥干、放凉，放入碗中，加葱花、姜末、蒜末、鸡精、辣椒油、花椒油、少许白糖及盐拌匀即可。

营/养/成/分

(每100克豆角)

热量：34千卡

蛋白质：2.5克

脂肪：0.2克

碳水化合物：6.7克

膳食纤维：2.1克

维生素C：18毫克

维生素E：2.24毫克

科学依据

现代营养学研究发现，豆角中含有较丰富的胡萝卜素、维生素E、维生素C及硒等具有抗氧化作用的物质。《食品科学》中记载的一项研究曾对33种蔬菜的抗氧化活性进行分析，发现这些蔬菜中抗氧化活性最强的是豆角。

2006年《健康时报》中一篇文章指出，豆角中含有的磷脂具有促进胰岛素分泌、增加糖代谢的作用。

扁豆

◎降低血糖 ◎防癌抗癌

扁豆又称架豆、羊眼豆、耳朵豆。一般根据豆荚荚色不同，分为白扁豆、青扁豆、紫扁豆，其中以白扁豆为佳，不仅豆荚肥厚肉嫩、清香味美，而且营养丰富。

扁豆深受人们的喜爱，其蛋白质含量比白菜、番茄、黄瓜等蔬菜高1~3倍，扁豆中的维生素含量也十分丰富，还是钙、铁、锌、钾的好来源。

营/养/成/分

(每100克扁豆)

热量: 41千卡

蛋白质: 2.7克

脂肪: 0.2克

碳水化合物: 8.2克

膳食纤维: 2.1克

维生素C: 13毫克

维生素E: 0.24毫克

的文章指出，扁豆所含的植物凝集素能使癌细胞发生凝集反应，抑制肿瘤生长，并能促进淋巴细胞转化，增强对肿瘤的免疫能力。

2013年《心血管病防治知识》期刊指出，每天食用一些扁豆，并结合低糖饮食，有助于降低2型糖尿病患者的血糖水平和患冠状动脉疾病的风险。

科学依据

药理学研究发现，扁豆中含有血细胞凝集素A、B。这两种物质有促使血细胞凝集的作用。2014年《首都医药》刊登

血糖生成指数

扁豆: 38 ★☆☆

概要

原产地: 印度、东南亚和非洲

我国分布: 各地均有栽培

成熟季节: 夏季和秋季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、植物凝集素、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C及钙、铁、锌、磷、钾、硒等。



未熟扁豆易引起中毒

扁豆中含有凝血物质及溶血性皂素，若生食或未炒熟时食用，容易引起中毒，只有将扁豆加热到100℃并持续一段时间后，才能破坏这种天然毒素。扁豆的荚丝和两端是含毒素最多的地方，在烹饪前一定要处理干净。食用扁豆时搭配蒜蓉，有良好的杀菌解毒作用。

一旦发生扁豆中毒，轻者立即就地催吐（适合清醒且能合作者），神志不清者要尽快送医院洗胃，十分严重者要给予输液、抗休克、纠正电解质紊乱等治疗。

豌豆

◎降低血压 ◎降低胆固醇 ◎预防前列腺癌

考古学家发现，古人将豌豆与其他珍宝一起作为陪葬品，可见古时豌豆的珍贵价值。豌豆因苗茎柔婉而得名，别名寒豆、麦豆、雪豆，是豆科一年或二年生攀援草本植物。

豌豆的营养价值很高，不仅含有丰富的B族维生素、维生素E，其鲜品中维生素C的含量在所有豆中名列前茅（每100克含维生素C14毫克），并且还含有较多的胡萝卜素及多种矿物质。

豌豆加虾仁营养翻倍

豌豆炒虾仁是营养丰富的完美搭配。具体做法为：将300克豌豆剥开，用沸水焯烫沥干备用；去皮的虾仁20只，加少许盐腌制10分钟。锅内加植物油烧热，下豌豆翻炒2分钟，再放入虾仁炒匀，加少许料酒、白糖、盐、白胡椒粉调味；至所有食材熟，倒入提前准备好的水淀粉25毫升，继续翻炒2分钟即可。

概要

原产地：地中海沿岸和亚洲中部

我国分布：四川、河南、湖北、江苏、青海、江西等地

成熟季节：夏季至秋中

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钾、磷、镁、铁、锌、硒等。



一般来说，荚果扁圆形的豌豆较好，荚果为正圆形的则过老，筋（背线）凹陷也常常表示过老。此外，手握一把豌豆时咔嚓作响表示新鲜程度高。

科学依据

食疗专家将豌豆赞誉为“降压豆”，因为豌豆中钾、钠比值较高，可有效降低血压。美国《营养、新陈代谢、心血管疾病》杂志上的文章表明，经常摄入豌豆和其他豆类，能明显降低体内总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇的含量。

英国一项最新研究显示，成年男性每周吃2~3份的豌豆，可以降低患前列腺癌的风险。

营/养/成/分

（每100克豌豆）

热量：111千卡

蛋白质：7.4克

脂肪：0.3克

碳水化合物：21.2克

膳食纤维：3克

胡萝卜素：220微克

维生素B₁：0.43毫克

钾：332毫克

镁：43毫克

血糖生成指数

豌豆：48 ★☆☆

蚕豆

◎降低胆固醇 ◎预防心血管疾病

蚕豆是人们喜爱的食材，不仅可用于制作美味的菜肴，还可以被制成怪味豆、五香豆等小零食。蚕豆是由张骞出使西域带回来的，在我国已有2000多年的栽培史。蚕豆别名罗汉豆、胡豆、佛豆，是豆科野豌豆属一年生草本植物。

蚕豆的营养素十分齐全，所含蛋白质在豆类中名列前茅，还含有维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E、维生素K等多种维生素，钾、磷、镁、铁、锌等矿物质的含量也很突出。

科学依据

药理学分析发现，蚕豆中富含的植物蛋白可延缓动脉硬化，富含的粗纤维可降低血液中的胆固醇。《美国营养进展基金会第一届国际营养学会议学术报告选编》中有文章指出，蚕豆既能阻止血清胆固醇升高，又能阻止肝脏胆固醇升高。

血糖生成指数

蚕豆（五香）：16.9 ★☆☆



蚕豆鲜嫩度不同，吃法也有差异，一般嫩蚕豆可以煮着吃或用少许油煸炒，老蚕豆可以做成豆瓣酥、煲汤或熬粥。

蚕豆加韭菜营养翻倍

蚕豆搭配韭菜是地道的家常美味。具体做法为：将蚕豆300克剥去外壳，韭菜150克洗净、切成段；锅中加植物油烧热，下姜末爆香，下蚕豆翻炒，加半杯清水烧煮，至蚕豆软熟，放入韭菜翻炒，加料酒、少许白糖和盐调味，出锅前淋少许香油即可。

营/养/成/分

（每100克蚕豆）

热量：111千卡

蛋白质：8.8克

脂肪：0.4克

碳水化合物：19.5克

膳食纤维：3.1克

维生素B₁：0.37毫克

维生素C：16毫克

铁：3.5毫克

概要

原产地：非洲、地中海沿岸和亚洲西南部

我国分布：各地均有栽培，以长江以南为佳

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、叶酸、泛酸、植物固醇、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素K及钾、磷、铁、锌等。



毛豆

◎促进脂肪代谢 ◎预防癌症

毛豆别名青豆、枝豆、菜用大豆，是豆科植物大豆未成熟的种子（带绿色嫩荚），晒干之后即为黄豆。因其荚上有细毛，因而被称为毛豆。

毛豆中所含的蛋白质、脂肪及碳水化合物是蔬菜中唯一一个与鱼类差不多的。毛豆中其他营养素的含量也丝毫不逊色于一般蔬果，每100克毛豆含维生素C 27毫克；膳食纤维含量高达4%，比芹菜、菠菜、西蓝花等高纤维蔬菜都要高。

科学依据

毛豆中的脂肪多为不饱和脂肪酸，可改善脂肪代谢，降低胆固醇，对肥胖、高血脂、动脉粥样硬化、冠心病等疾病有较好的防治作用。美国食品药品监督管理局在1999年批准，可以在毛豆商品标贴印上“降低患心脏病的概率”的字样。

毛豆中含有微量元素硒和钼。国内外

科学家研究指出，毛豆中的硒能防止致癌物与细胞内的脱氧核糖核酸结合，从而起到防癌的作用；而钼可以增强肾及小肠黏膜黄嘌呤氧化酶的活性，对食道癌有明显的抑制作用。

炎炎夏日，很多人常常将毛豆和烤串搭配着吃。单从热量上来说，每100克毛豆含有131千卡的热量，属于高热量蔬菜，因此毛豆与肉类搭配并不科学。

营/养/成/分

（每100克毛豆）

热量：131千卡

蛋白质：13.1克

脂肪：5克

碳水化合物：10.5克

膳食纤维：4克

维生素E：2.44毫克

钙：135毫克

钾：478毫克



这样煮毛豆最好吃

夏季人们出汗多，会流失大量的钾元素，吃些煮毛豆不仅能补充钾，还有助于改善食欲。煮毛豆的具体方法为：将毛豆洗净，两头各剪开一个小口，便于入味；锅中加适量清水，放入毛豆，加五香、味精、盐调味；大火煮开后，保持沸腾2分钟，加入一滴植物油，然后转中小火，继续煮10~15分钟即可。

概要

原产地：中国

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、镁、磷、硒、钼等。

豆芽

◎增强免疫力 ◎防癌 ◎减少癫痫发作

豆芽别名豆芽菜、如意菜、掐菜，是由各种谷类、豆类、树类的种子培育出的可以食用的“芽菜”。我国培育豆芽已有2000多年的历史，在宋朝时人们已普遍食用，在当时豆芽与笋、菌并列为“素食鲜味三霸”。

豆芽比原料（种子）的营养价值更为丰富，据测定，豆芽中的蛋白质、维生素B₂、维生素C、乳酸脱氢酶、超氧化物歧化酶、游离氨基酸、总游离氨基酸等营养素含量与原料相比都有大幅增加，同时豆类中原有的抗营养素植酸的含量则下降了约40%。

营/养/成/分

（每100克黄豆芽）

热量：47千卡

蛋白质：4.5克

脂肪：1.6克

碳水化合物：4.5克

膳食纤维：1.5克

维生素C：8毫克

维生素E：0.8毫克

钙：21毫克

镁：21毫克

铁：0.9毫克

科学依据

豆芽在20世纪后期才被现代营养学界重视，西方国家将其列为“健康食物”。美国饮食协会认为，豆芽中含有的维生素A可维持人体免疫系统健康，维生素C可促进皮肤角质的形成，磷酸酶物质减少皱纹的出现。美国得克萨斯州荷斯顿防癌研究所一项实验表明，豆芽中含有的叶绿素还具有防癌的作用。

另外，英国赫里奥特瓦特大学研究发现，豆芽中含有的磷酸酶物质可有效预防癫痫和减少癫痫的发作。



研究发现，长度为3~5厘米的豆芽营养价值最高。为了尽可能地保留豆芽中的营养成分，最好凉拌着吃。

无根豆芽不要吃

无根豆芽作为豆芽的新品种，虽然提高了豆芽的食用率，但易对人体健康造成危害。这主要是因为无根豆芽在培育的过程中，会使用一种叫“除草剂”的化学物质催发豆芽，这样就可以使豆芽不长出根。不过，这种物质有毒，它不仅会抑制植物生长、导致植物畸形，还易使人体细胞发生畸变，从而增加患癌的风险。

概要

原产地：中国、印度

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：四季均可

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、乳酸脱氢酶、超氧化物歧化酶、叶绿素、维生素A、维生素B₂、维生素C及钙、铁、磷、钾等。

胡萝卜

◎降低患病风险 ◎预防膀胱癌

胡萝卜别名红萝卜、甘荀，它和萝卜虽然只有一字之差，但两者并非同类，胡萝卜是伞形科，而萝卜属于十字花科。

胡萝卜素有“小人参”之称，虽然其膳食纤维、维生素及矿物质的含量在众多蔬菜中不算突出，但它含有的胡萝卜素却要远超其他蔬菜，每100克胡萝卜含胡萝卜素4010微克，是芹菜的66.8倍、马铃薯的133.7倍。

科学依据

在所有天然食物中，胡萝卜中含有的 α -胡萝卜素是最高的。美国疾控中心一项长达14年的研究发现，血液中 α -胡萝卜素含量越高的人，患有疾病的危险性就越小，健康长寿的可能性就越高。相关实验证明，胡萝卜中含有的 α -胡萝卜素对肿瘤细胞的抑制作用是 β -胡萝卜素的10倍以上。而发表在美国《泌尿学》上的一篇文章指出，高比例的胡萝卜饮食能预防膀胱癌。

胡萝卜熟吃更营养

国外有研究机构对生吃和熟吃胡萝卜的吸收效果进行研究后发现，食用6小时后，熟吃者体内的 β -胡萝卜素浓度是生吃者的1.4倍。这是因为胡萝卜素属于脂溶性维生素，加热过程中用油烹饪可提高胡萝卜素的吸收率。



过多食用胡萝卜，易导致血液中的胡萝卜素浓度过高，并沉积在皮肤角质层和黏膜部位，令皮肤发黄。不过不必担心，只要停止食用胡萝卜并多喝水，过段时间皮肤就会恢复正常。

血糖生成指数

胡萝卜：71 ★★★

营养成分

(每100克胡萝卜)

热量：46千卡
蛋白质：1.4克
脂肪：0.2克
碳水化合物：10.2克
膳食纤维：1.3克
维生素A：668微克
维生素C：16毫克

概要

原产地：亚洲

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、花青素、木质素、维生素A、B族维生素、维生素C及钙、铁、磷、钾等。

萝卜

◎促进消化 ◎预防肠梗阻 ◎防癌

萝卜是世界上古老的作物之一，我国著名医学家李时珍对萝卜格外推崇，认为萝卜是“蔬中最有利者”。萝卜别名莱菔、芦菔、土酥，属于十字花科萝卜属植物。萝卜根据颜色不同，分为白萝卜、青萝卜、红萝卜。

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。”萝卜的营养较为全面，不仅富含B族维生素、维生素C、维生素E，及钙、磷、钾、镁、铁、锌等多种矿物质，还含有芥子油、糖化酶素等植物化学成分。

科学依据

萝卜被称为“自然消化剂”。2005年《食品与健康》中指出，萝卜中含有的大量糖化酶素可以帮助消化，所含的芥子油能促进胃肠蠕动，含有的粗纤维能预防大肠癌和结肠癌。发表在2012年《时珍国医国药》上的一项研究表明，白萝卜提取物在一定程度上对胃肠动力有较好的调节作用，对肠梗阻具有一定的疗效。

萝卜中含有的胡萝卜素，经人体吸收后会转化为维生素A。美国癌症研究会实验研究证实，这种维生素A能促使癌变细胞逆转恢复正常，经常食用萝卜有防癌的功效。



营/养/成/分

(每100克白萝卜)

热量：23千卡
蛋白质：0.9克
脂肪：0.1克
碳水化合物：5克
膳食纤维：1克
维生素C：21毫克
维生素E：0.92毫克

食用萝卜时，连根带叶一起吃才能保证获取其完整的营养成分。由于萝卜中含有的淀粉酶在超过70℃的环境中就会被破坏，所以生吃萝卜更为有益。

白萝卜加海带或羊肉营养翻倍

海带富含碘元素，与白萝卜搭配食用，对预防甲状腺肿大非常有效；羊肉吃多了容易上火，与清凉的白萝卜搭配食用，不仅荤素搭配、营养合理，而且能解油腻、促消化。

概要

原产地：亚洲温带地区

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：四季均可

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、芥子油、糖化酶素、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、镁、磷等。

芦笋

◎降低血脂 ◎通便防癌

芦笋是一种古老食材，考古学家发现古埃及人就已经开始种植芦笋了。芦笋别名石刁柏、龙须菜，是百合科天门冬属多年生宿根草本植物，分为白芦笋和绿芦笋，白芦笋是埋在土里生长的，因得不到阳光照射而呈白色，绿芦笋则长在地面上。

在国外，芦笋被视为“名菜”，具有低热量、低脂肪、高营养的特点。芦笋中不仅含有众多人体必需氨基酸，且比例恰当，还富含叶酸、维生素C，及钾、磷、铁等多种矿物质。

营/养/成/分

(每100克芦笋)

热量: 22千卡

蛋白质: 1.4克

脂肪: 0.1克

碳水化合物: 4.9克

膳食纤维: 1.9克

维生素C: 45毫克

钾: 213毫克

芦笋皮的营养价值比芦笋肉要高，烹饪时不要去皮，只要削下基部2~3厘米的老皮即可。

DIY凉拌芦笋

凉拌芦笋色泽碧绿，鲜咸爽脆。具体做法为：将芦笋洗净，去掉老根，用沸水焯熟；姜去皮、洗净，切成末，与适量香油、米醋、胡椒粉、味精、白糖、盐拌匀；将调好的味汁浇在芦笋上，继续拌匀即可食用。

概要

原产地：欧洲大部分国家、北非和西亚

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：春季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、叶酸、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素K及钾、磷、铁、锌、锰等。



科学依据

发表在《北京大学学报（自然科学版）》的文章指出，高血脂患者服用芦笋制品30天后，其体内的血清胆固醇、甘油三酯及 β -脂蛋白水平均有不同程度的下降。

美国著名生物学家卢茨认为，芦笋富含叶酸、维生素A、维生素C，这些物质都与细胞的某些功能有关，具有抗癌的特性。国际癌症病友协会也提示，常吃芦笋有助于细胞生长正常。《最新肿瘤》则有文章指出，芦笋提取物的混合物有抑制肝癌细胞生长的功效。

莴笋

◎降低血压 ◎改善糖代谢功能

莴笋约7世纪传入我国，很快便赢得了人们的喜爱。莴笋的学名来源于拉丁单词“牛奶”，其叶子在破碎时，会流出白色牛奶样液体，别名莴苣、青笋、香马笋，是菊科莴苣属一二年生草本植物。

莴笋被称为夏季的“千金菜”，味道鲜美、清脆爽口。莴笋的碳水化合物含量较低，而维生素、矿物质则较为丰富，尤其是含有较多烟酸，还含有独特的莴苣素，有良好的促进食欲、镇痛及安眠的作用。

营/养/成/分

(每100克莴笋)

热量: 15千卡

蛋白质: 1克

脂肪: 0.1克

碳水化合物: 2.8克

膳食纤维: 0.6克

胡萝卜素: 150微克

维生素C: 4毫克

钙: 23毫克

镁: 19毫克

铁: 0.9毫克

科学依据

莴笋是高钾食材，每100克莴笋含有212毫克的钾元素，对调节人体代谢、维持神经健康、保持心跳规律正常有积极作用。据《健康天地》报道，经常食用莴笋对高血压和心脏病患者十分有益。

另外，《中华养生保健》上有文章指出，莴笋中含有的烟酸是胰岛素激活剂，糖尿病患者常吃莴笋可改善机体的糖代谢功能。



在用莴笋烹调菜肴时，很多人会把莴笋叶扔掉，其实莴笋叶含有的许多营养成分要比莴笋高。

血糖生成指数

莴笋: <15 ★☆☆

莴笋加黑木耳营养翻倍

生吃莴笋可以最大程度地保留可溶于水 and 易被加热破坏的营养物质。若炒食或焯水，时间不宜过长、温度不宜过高。另外，莴笋和黑木耳搭配，有增进食欲、通便排毒的作用，尤其适合肥胖者、便秘者及高血压、高血脂、糖尿病等患者食用。

概要

原产地: 地中海地区

我国分布: 各地均有栽培

成熟季节: 夏季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、烟酸、莴苣素、胡萝卜素、B族维生素、维生素C及钙、铁、钾等。

竹笋

◎预防“三高”◎养护肝脏◎延缓衰老

竹笋别名竹萌、竹芽，是禾本科竹亚科植物苦竹、淡竹、毛竹等的嫩苗。竹笋在十天之内为笋，嫩而能食，十天之后就长成为竹子。竹笋呈圆筒状宝塔形，上尖下圆，中间有节，笋肉色白或淡黄，味香质脆。

竹笋历来被视为“菜中珍品”，因富含粗纤维，又被称为“刮油菜”。竹笋的蛋白质比较优越，人体必需的赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸、谷氨酸等均很丰富，是公认的健康蔬菜。

科学依据

现代药理学分析表明，竹笋中含有大量的粗纤维，对肥胖、高血脂、高血压、糖尿病等具有积极的防治作用。2012年《现代中西医结合杂志》指出，竹笋的提取液具有明显的护肝作用。另外，《中国医院药学杂志》上的文章指出，竹笋汁能提高超氧化物歧化酶活性、降低丙二醛含量，具有明显的抗衰老功效。



优质竹笋笋壳为嫩黄色，笋肉颜色越白越脆嫩，节与节之间越紧密肉质越细。另外，不要买太大的竹笋，从根部到尖部不超过30厘米最好。

竹笋的充分利用

竹笋中含有草酸，不能生吃，食用前要经过加热处理。竹笋单独烹调时含有苦涩味，与肉搭配既能保证笋的鲜味，又可减少肉的油腻感。切笋时也有讲究，靠近笋尖的地方宜顺切，下部宜横切，这样烹制时易熟烂，更易入味。

营/养/成/分

(每100克竹笋)

热量：23千卡
蛋白质：2.6克
脂肪：0.2克
碳水化合物：3.6克
膳食纤维：1.8克
维生素C：5毫克
钾：389毫克

概要

原产地：中国
我国分布：秦岭—淮河以南
成熟季节：四季皆有，以春笋、冬笋为佳
营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、泛酸、烟酸、维生素A、维生素C、维生素E及钙、钾、磷等。

莲藕

◎凝血 ◎降低血糖 ◎抑制肥胖

莲藕别名藕、莲根、荷梗，是睡莲科水生宿根草本植物的根茎。我国是最早栽培莲藕的国家之一，据史料记载已有3000多年的历史。莲藕微甜而脆可作为水果生食，根据通心孔数分为七孔藕和九孔藕，七孔藕质地清脆，九孔藕质地偏粉糯。

莲藕享有“菜中灵品”之称，不仅含有丰富的膳食纤维，还富含维生素B₁₂、维生素C、维生素K，及钙、铁、钾等营养素。

科学依据

发表在2009年《食品与生物技术学报》上的一篇文章表明，莲藕藕节提取物具有凝血的功效，这主要是莲藕多糖在发挥作用。发表在《安徽农业科学》上的文章指出，莲藕多糖还具有降低血糖和抗氧化的作用。另外，《中药药理与临床》上有文章指出，藕节和藕芽均有阻止高热量食物致肥胖的作用。

DIY 醋溜藕片

醋溜藕片是传统吃法之一，酸甜味美、清脆爽口。具体做法为：将莲藕洗净、切成片，洋葱少许切成丁；锅内加植物油烧热，下洋葱爆香，放入藕片翻炒；加适量米醋、白糖、盐调味，至莲藕熟，出锅撒上葱花即可。



优质莲藕外形饱满，表面光滑且呈黄褐色，通气孔较大，无损伤及腐烂。烹饪莲藕时忌用铁器，否则不仅颜色会变黑，还会影响营养价值。

血糖生成指数

藕粉：32.6 ★☆☆

营/养/成/分

(每100克莲藕)

热量：73千卡

蛋白质：1.9克

脂肪：0.2克

碳水化合物：16.4克

膳食纤维：1.2克

维生素C：44毫克

钙：39毫克

概要

原产地：印度、中国

我国分布：主要分布在长江流域和黄淮流域

成熟季节：秋季、冬季和初春均可采挖

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、莲藕多糖、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E、维生素K及钙、磷、铁、钾等。

茭白

◎催乳、解酒 ◎美容嫩肤 ◎预防大肠癌

营/养/成/分

(每100克茭白)

热量: 26千卡

蛋白质: 1.2克

脂肪: 0.2克

碳水化合物: 5.9克

膳食纤维: 1.9克

维生素C: 5毫克

维生素E: 0.99毫克

钾: 209毫克

镁: 8毫克

铁: 0.4毫克

锌: 0.33毫克

茭白是常见的水生蔬菜，而在唐代以前，茭白的籽是一种主要的粮食作物，也就是六谷中的“菰”，后来“菰”因受到黑粉菌的寄生，植株不能再抽穗开花，于是其茎部不断膨大，成为了我们今天食用的茭白。茭白又叫高瓜、菰笋、菰手、茭笋，是禾本科菰属多年生宿根草本植物。

茭白因营养丰富被誉为“水中参”，与莼菜、鲈鱼并称为“江南三大名菜”。茭白是低热量、低脂肪的健康食材，含有17种氨基酸，并且膳食纤维含量也很丰富，是白菜、生菜的2倍以上。

科学依据

据《家庭医药》报道，茭白中富含膳食纤维，可加快肠道内食物残渣的排出，缩短废物和有害物质在肠道内滞留的时间，并能促进胆汁酸的排泄，对预防大肠癌有积极作用。《健康博览》中则指出，食用茭白有利于黄疸型肝炎患者早日康复，还具有催乳、解酒的功效。

此外，日本一项研究发现，茭白中含有的豆甾醇能清除体内的活性氧，抑制络氨酸酶活性，从而阻止黑色素的生成，并能软化皮肤角质层，使肌肤润滑细腻。



茭白饱满则水分充足，茭白身直、皮光滑则肉质较嫩，身扁瘦、弯曲、形状不规则的茭白口感较差。

DIY清蒸茭白

茭白中含有草酸，烹调前需将茭白放入沸水中焯烫。要想保持茭白的风味和营养，最好是蒸食，如清蒸茭白：将茭白洗净，整根放入锅中蒸熟，佐以酱油食用即可。

概要

原产地：中国及东南亚

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、豆甾醇、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E及钙、磷、铁等。

马铃薯

◎预防中风 ◎预防动脉粥样硬化

据记载，马铃薯于康熙年间传入我国，至今不过数百年的历史，却已经成为人们餐桌上常见的蔬菜。马铃薯因外形酷似马铃薯而得名，别名土豆、洋芋、山药蛋，是茄科植物马铃薯的块茎。

马铃薯被法国人称为“地下苹果”，其蛋白质的品质很高，含有18种氨基酸，且多为人体必需氨基酸。马铃薯中维生素的含量也十分丰富，每100克马铃薯含维生素C 27毫克、维生素E 0.34毫克。另外，马铃薯还含有大量的淀粉，可作为粮食食用。

营/养/成/分

(每100克马铃薯)

热量: 77千卡
蛋白质: 2克
脂肪: 0.2克
碳水化合物: 17.2克
膳食纤维: 0.7克
维生素B₁: 80微克
维生素B₂: 40微克
钾: 342毫克
钙: 8毫克
镁: 23毫克
铁: 0.8毫克

科学依据

马铃薯属于高钾、低钠的健康食材。据《中国食物成分表》数据，每100克马铃薯中含钾342毫克，含钠仅有2.7毫克。科学研究证实，常吃高钾食物可有效降低中风的发病率。

此外，马铃薯中含有对人体有特殊保护作用的黏液蛋白，可维持消化道、呼吸道的健康，有助于保持血管弹性，有利于预防动脉粥样硬化。

血糖生成指数

马铃薯:
62 ★★☆
马铃薯(煮):
66.4 ★★☆
马铃薯泥:
73 ★★
炸薯条:
63 ★★☆

马铃薯的充分利用

蒸马铃薯是理想的烹饪方式，对营养影响较小，还能保留食材的天然清香。研究发现，马铃薯蒸熟后维生素C损失很少，保留率在80%以上，而碳水化合物、膳食纤维、矿物质都基本没有什么损失，还会使其中的淀粉颗粒充分糊化，使其更容易被人体消化吸收。

概要

原产地: 南美洲安第斯山脉

我国分布: 各地均有栽培

成熟季节: 春季、夏季和秋季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、磷、钾等。

发青或发芽的马铃薯中含有有毒物质——龙葵碱，不宜再食用。



甘薯

●通便排毒 ●增强免疫力 ●防癌抗癌

哥伦布曾将甘薯作为礼物，献给西班牙女王，明朝时传入我国。甘薯别名山芋、红薯、番薯、地瓜，是旋花科一年生藤本植物甘薯的块茎。根据甘薯果肉颜色的不同，分为白薯、红薯和紫薯。

甘薯享有“长寿食品”的美誉，其蛋白质所含氨基酸较为合理，尤其富含谷类食物中常缺乏的赖氨酸。甘薯中的淀粉容易被人体吸收，且所含膳食纤维是粳米的2.7倍，还含有十分丰富的胡萝卜素（每100克甘薯含胡萝卜素750微克）。

科学依据

《吃五色养气色》一书中指出，甘薯中含有丰富的膳食纤维，能有效促进肠胃蠕动，帮助身体及时排出毒素和有害物质，从而改善因便秘而引起的气色不佳；甘薯中的黏液蛋白，是一种糖和蛋白质的混合物，有延缓衰老、增强免疫力的作用。

甘薯加谷物营养翻倍

甘薯不宜单吃，否则由于其蛋白质含量较低，易导致营养摄入不均衡。因此，传统的做法是将甘薯切成块，和粳米、小米等一起熬成粥其实更科学。此外，甘薯中含有一种氧化酶，容易在人体胃肠中产生大量二氧化碳气体，若一次吃太多甘薯，就会使人腹胀、打嗝。

营/养/成/分

（每100克红心甘薯）

热量：102千卡
蛋白质：1.1克
脂肪：0.2克
碳水化合物：24.7克
膳食纤维：1.6克
维生素A：125微克
维生素C：26毫克
钾：130毫克
钙：23毫克
镁：12毫克
铁：0.5毫克

血糖生成指数

甘薯：54 ★☆☆
甘薯（红，煮）：
76.7 ★★★
甘薯粉条：
34.5 ★☆☆

概要

原产地：秘鲁

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、泛酸、烟酸、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素E及钙、铁、钾、镁、锌、硒等。



甘薯中的淀粉须经过高温破坏，才能被人体消化、吸收，因此甘薯一定要蒸熟煮透后食用。

在日本国家癌症研究中心公布的20种抗癌蔬菜中，甘薯居于榜首。我国国家蔬菜工程技术研究中心指出，在所有番薯中，紫薯的抗癌效果最佳。

山药

◎预防心血管疾病 ◎预防前列腺增生

山药很早就被作为食物食用，早在公元前700多年，各诸侯就将其作为贡品进献给周王室。山药古称薯蓣，因唐代宗名李豫，避讳其名改为薯药，到了北宋又因避讳宋英宗赵曙讳而更名山药，别名土薯、山薯蓣、淮山，是薯蓣科缠绕植物山药的根茎。

山药被誉为“食物药”，不仅含有多种维生素，而且矿物质含量也十分丰富（每100克山药中含钙16毫克、磷34毫克、钾213毫克、镁20毫克、铁0.3毫克、锌0.27毫克、硒0.55微克）。

营/养/成/分

（每100克山药）

热量：57千卡

蛋白质：1.9克

脂肪：0.2克

碳水化合物：12.4克

膳食纤维：0.8克

维生素C：5毫克

维生素E：0.24毫克

血糖生成指数

山药：51 ★☆☆

科学依据

山药最大的特点是含有大量的黏液蛋白，黏液蛋白可防止脂肪沉积在心血管上，有助于预防心血管疾病。据美国《健康》杂志报道，山药中的黏液蛋白对中老年男性易患的前列腺增生还能起到预防作用。

另外，英国《科学报告》杂志有文章指出，山药中的“皂素元”具有改善阿尔茨海默病的作用。



山药去皮时，宜戴上手套或涂些盐在手上，因为山药皮中皂素和黏液里含有的植物碱，易引起皮肤过敏。

山药加红枣营养翻倍

将山药、红枣搭配煮粥，不仅烹饪方式健康，而且营养丰富、利于消化。具体做法为：将山药去皮、洗净、切块，红枣洗净、去核；锅中加适量清水，放入淘洗好的粳米，煮至八成熟；放入山药块、红枣，继续煮至粥熟即可。不过，山药有收涩作用，便秘者不宜多食。

概要

原产地：中国

我国分布：华北、西北及长江流域

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、泛酸、烟酸、黏液蛋白、维生素A、维生素C、维生素E及钙、磷、钾、镁等。

芋头

◎促进消化、止泻 ◎增强免疫力 ◎保护牙齿

芋头别名芋艿、毛芋、青芋，是天南星科植物的地下球茎。埋在地下的芋头种先会形成一个母芋，母芋的每节都有一个脑芽，脑芽慢慢长成的新芋头称为“子芋”，子芋上会再长出“孙芋”，如果成长条件适宜，还可长出“曾孙芋”和“玄孙芋”。

芋头的营养价值可与马铃薯相媲美。据测定，芋头中的淀粉含量高达70%，蛋白质含量是山药的1.2倍，膳食纤维含量约为粳米的1.7倍，含钾量比高钾食物香蕉还要高。



芋头的健康吃法

清蒸：将芋头清蒸，保留了更多营养，帮助消化。**煲汤：**用芋头煲汤，可以使芋头中独特的黏液蛋白被人体更好地吸收。炖煮：将富含B族维生素的芋头与鸡肉、鸭肉、牛肉、排骨一起炖煮，营养搭配合理，有助于增强人体免疫力。

概要

原产地：东印度和马来半岛

我国分布：南方栽培较多

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、芋头多糖、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C及铁、钾、铜、镁、锌、硒、氟等。

营/养/成/分

(每100克芋头)

热量：81千卡

蛋白质：2.2克

脂肪：0.2克

碳水化合物：18.1克

膳食纤维：1克

胡萝卜素：160微克

维生素C：6毫克

钙：36毫克

钾：378毫克

芋头中含有难消化的淀粉质和草酸钙结晶体，必须经过烹煮后才会被破坏，所以芋头要彻底蒸熟或煮熟后再食用。

科学依据

现代研究发现，芋头中含有一种天然的多糖类高分子植物胶体。2010年《饮食科学》上有文章指出，芋头中的这种多糖类植物胶体，具有助消化和止泻的作用。《中国食品学报》记载的一项研究表明，芋头多糖能在不同程度上增强细胞免疫和体液免疫的功能。

另外，据《科学生活》报道，芋头中含有的氟元素较丰富，具有洁齿防龋的作用。

血糖生成指数

芋头：

47.7 ★☆☆

芋头（煮）：

53 ★☆☆

香椿

◎抑菌 ◎提高孕育力

汉代时，香椿在我国已遍布大江南北。香椿又名香椿芽、香桩头，是楝科香椿属落叶乔木香椿树的嫩芽。香椿按木质的颜色分为白椿、粉椿和红椿，它们的嫩芽也分别呈现白、粉和红等不同颜色，最好吃的当属红椿芽叶。

香椿被称为“树上蔬菜”，其不仅含有较多的膳食纤维，每100克香椿中还含有维生素A 117微克、维生素C 40毫克、维生素E 0.99毫克。此外，还含有铁3.9毫克、钙96毫克、磷147毫克，都要比菠菜更高。

科学依据

民间一直用香椿水煎剂来治疗疥疮。《全国中草药汇编》一书中指出，香椿煎剂对金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、伤寒杆菌、大肠杆菌均有抑制作用。

香椿还有“助孕素”的美誉，这是因为它含有维生素E和性激素物质，对不孕不育有一定辅助治疗功效。发表在《台湾农业化学与食品科学》上的文章指出，香椿萃取物可增加精子活动率和浓度。

营/养/成/分

(每100克香椿)
热量：50千卡
蛋白质：1.7克
脂肪：0.4克
碳水化合物：10.9克
膳食纤维：1.8克
胡萝卜素：700微克
维生素B₂：0.12毫克

概要

原产地：中国
我国分布：各地均有栽培
成熟季节：春季
营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、烟酸、胡萝卜素、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E及钙、磷、铁、钾、硒等。



香椿本身含有亚硝酸盐，所以不管是凉拌、炒菜，还是做汤，都要先用沸水焯烫1~2分钟。

香椿加鸡蛋营养翻倍

香椿和鸡蛋是绝佳搭配，味道鲜美、营养丰富。具体做法为：将香椿洗净沥水、切成丁，红辣椒洗净、切成丁；取一只大碗，打入鸡蛋调匀，再放入香椿丁、红辣椒丁及少许盐，继续搅匀；锅中加植物油烧热，放入准备调的蛋液，稍煎、翻炒片刻即可。

马齿苋

◎增强体质 ◎调整肠道菌群 ◎预防肠癌

马齿苋是我国食用历史悠久的野菜，因其叶状如马齿、性滑利似苋而得名，又叫地马菜、安乐菜，是马齿苋科一年生草本植物。马齿苋叶子为青色、梗为赤色、花为黄色、根为白色、子为黑色，集五色于一身，又有“五行草”之称。

《本草纲目》将马齿苋称为“长命草”，是维生素的好来源，每100克马齿苋含维生素A 372微克、维生素C 23毫克、维生素B₂ 0.11毫克，还含有丰富的胡萝卜素，及钙、铁、磷等矿物质。



马齿苋享有“天然抗生素”的美誉，对痢疾杆菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等有抑制作用。

DIY 凉拌马齿苋

凉拌马齿苋清脆爽口，能预防痢疾、增强免疫力。具体做法为：将马齿苋反复洗净，沥水备用；锅中加适量清水，放入一匙盐、一匙植物油，水沸后关火，放入马齿苋，用筷子迅速扒散，至茎叶稍软便迅速捞起；将马齿苋用凉水反复冲洗，沥水后切成小段，摆入盘中；撒上蒜末，加适量醋、生抽、白糖、盐和麻油，拌匀即可。

概要

原产地：中国

我国分布：大部分地区均有分布

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、去甲肾上腺素、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C及钙、磷、铁、钾等。

科学依据

据《植物疗法研究》报道，马齿苋中含有酰胺类化合物，具有较强的抗氧化能力，有助于增强体质。此外，《中国微生物生态学杂志》上有文章表明，马齿苋多糖能调节肠道菌群，减少血内毒素，预防肠道衰老。

刊登在2015年《中医学报》上的一项研究则指出，马齿苋可预防炎症性肠道病变，降低结肠癌、直肠癌的发病率。

营/养/成/分

(每100克马齿苋)

热量：28千卡

蛋白质：2.3克

脂肪：0.5克

碳水化合物：3.9克

膳食纤维：0.7克

维生素B₁：30微克

胡萝卜素：2230微克

钙：85毫克

磷：56毫克

铁：1.5毫克



第三章

3

水果





苹果

◎保持大脑活力 ◎预防中风 ◎预防肺癌

苹果是最常见的水果之一，其树为落叶乔木，属于蔷薇科苹果属。我国有2000多年的苹果栽培史，现已成为世界最大的苹果生产国和消费国，有黄土高原、渤海湾、黄河故道和西南冷凉高地四大产区。

俗话说：“每天一苹果，医生远离我。”由于苹果中的营养成分可溶性大，易被人体吸收，因此又有“活水”之称。

科学依据

在美国《读者文摘》推荐的“对健康最有利的水果”中，苹果位列第一。发表在《阿尔茨海默病期刊》上的文章指出，每天喝2杯苹果汁，有助于使大脑保持年轻状态。

另外，美国康奈尔大学研究发现，食用苹果有助于保护神经细胞免受氧化应激反应，可降低患认知障碍的风险，这是因为苹果中含有高效抗氧化剂——类黄酮。《优质营养素》一书则进一步指出，苹果含有的槲皮素是易于被人体吸



收的新鲜苹果有自然清香，质地紧密，色泽美观，未成熟的苹果颜色不好，也没有香味。选购苹果时，用纸巾擦拭苹果表面，如能擦下一层淡淡的红色物质，则可能是打蜡了。

收的类黄酮之一，在预防中风及肺癌方面有显著功效。

吃苹果有禁忌

苹果忌与海鲜同食：苹果中含有鞣酸，与海鲜一起吃不仅会降低海鲜中蛋白质的营养价值，还易引发腹痛、恶心、呕吐。

概要

原产地：欧洲、亚洲和北美洲

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、烟酸、苹果酸、柠檬酸、果胶、类黄酮、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E及钾、磷、钙、铁、锌、硒等。

营/养/成/分

(每100克苹果)

热量：54千卡

蛋白质：0.2克

脂肪：0.2克

碳水化合物：13.5克

膳食纤维：1.2克

维生素C：4毫克

维生素E：2.12毫克

铁：0.6毫克

血糖生成指数

苹果：36 ★☆☆

苹果汁：41 ★☆☆

梨

◎减肥 ◎消炎、抗氧化 ◎预防结肠癌

梨又叫快果、蜜父、果宗、玉乳，是蔷薇科梨属植物的果实。我国是梨的原产地之一，梨的栽培面积和产量仅次于苹果。梨的果肉鲜嫩多汁、滋味酸甜、清爽适口，深受人们的欢迎。

梨素有“百果之宗”的美誉，其含水量高达85.8%，热量比苹果稍低，蛋白质、膳食纤维的含量是苹果的1~2倍，并且维生素A、维生素C及钙、镁、锰的含量均高于苹果。

科学依据

据英国《每日邮报》报道，吃梨有助于减肥，经常吃梨的人患肥胖症的概率较不常吃梨的人降低35%。一项发表在2009年《欧洲营养学杂志》上的研究指出，梨中含有的绿原酸能起到有效的消炎作用，并且还是一种强效抗氧化剂，能阻止动脉粥样硬化的进程。

概要

原产地：欧洲和西亚

我国分布：主要分布在东北、河北、山东、甘肃等地

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、绿原酸、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C及钙、钾、镁、磷、锰等。



优质的梨皮薄，果形端正，果肉细腻，质地脆嫩，汁液丰富，无苦涩味。

吃梨有禁忌

梨除可以生食、榨汁外，也非常适合蒸食、煮水，不仅其营养成分不易被破坏，而且能缓解梨的寒性。此外，吃梨后忌立即饮水，否则易导致腹泻；梨含果酸较多，胃酸过多者忌多食；梨有利尿的作用，夜尿频多者，睡前忌吃梨。

另外，《优质营养素》一书指出，梨中含有一种名为绿原酸的羟基桂皮酸，通常积累在果皮里，有良好的抑菌、预防结肠癌的功效。

营/养/成/分

(每100克梨)

热量：50千卡

蛋白质：0.4克

脂肪：0.2克

碳水化合物：13.3克

膳食纤维：3.1克

维生素C：6毫克

维生素E：1.34毫克

血糖生成指数

梨：36 ★☆☆

桃子

◎预防缺铁性贫血 ◎预防乳腺癌

桃树是我国古老的果树之一，据考证，早在远古时期，黄河流域广大地区就已普遍种植桃树。桃子别名桃实、毛桃、蜜桃，是蔷薇科李属桃树的成熟果实。

桃子素有“寿桃”“仙桃”的美称，因其肉质鲜美，又被称为“天下第一果”。桃子中的铁元素含量十分丰富，每100克桃子中的含铁量高达0.8毫克，在所有水果中名列前茅。另外，桃子中还富含膳食纤维、果胶、多种挥发油和有机酸。

营/养/成/分

(每100克桃子)

热量: 51千卡

蛋白质: 0.9克

脂肪: 0.1克

碳水化合物: 12.2克

膳食纤维: 1.3克

维生素C: 7毫克

维生素E: 1.54毫克

科学依据

民间素有“桃养人”之说。《中华养生保健》有文章指出，桃子由于富含铁元素，长期食用具有促进血红蛋白再生的作用。

另外，据英国《每日邮报》报道，每天吃3个桃子，有助于预防乳腺癌。而在美国《农业与食品化学》杂志中也有文章指出，在桃子的众多营养成分中，原花青素是预防乳腺癌的有效成分。

血糖生成指数

桃子: 28 ★☆☆

吃桃子不要去皮

桃皮中含有大量的蛋白质、维生素和矿物质等营养，比果肉营养价值要高。在保证果皮卫生的前提下，食用果皮对身体有益。桃子中含有大量大分子物质，胃肠功能不佳者及婴幼儿不宜食用，否则易导致腹泻、腹痛。

概要

原产地: 中国

我国分布: 各地均有栽培

成熟季节: 夏季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、果胶、烟酸、原花青素、维生素A、维生素C、维生素E、维生素K及钾、铜、锰等。



自然成熟的桃子，外面会带有一丝清香。桃子体积不宜过大，以一个手掌能握下为好。

杏子

◎消炎、镇静 ◎预防癌症

杏子在美国被称为“亚美尼亚的李子”，这直接指出亚美尼亚是杏子的重要原产地，而我国新疆很早就开始栽培杏树。杏子别名甜梅、叭达杏、杏实，是蔷薇科李属、梅亚属落叶乔木植物山杏或杏的成熟果实。

杏子是“五果”之一，其维生素A的含量是水果中的佼佼者。此外，每100克杏子含胡萝卜素450微克、维生素C4毫克、维生素E0.95毫克、钙14毫克、磷15毫克、钾226毫克。



血糖生成指数

杏：57 ★★☆☆

杏（罐头）：64 ★★☆☆

杏子的血糖生成指数较高，且所含糖分大部分为葡萄糖和果糖等短链糖类，更容易被人体消化、吸收，因此糖尿病患者不宜多食。

每天吃杏不要超过10个

杏子中含有较多的植物酸，食用后易对胃肠造成刺激。如果一次食用的杏子过多，容易引起胃酸过度分泌，出现胃溃疡、胃肠出血等症状。因此，有多食杏“伤人”之说，成人每天吃杏子不宜超过10个。

概要

原产地：亚美尼亚和中国

我国分布：各地多有栽培

成熟季节：春季和夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、烟酸、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素E、维生素K及钙、磷、钾等。

科学依据

杏子中含丰富的苦杏仁甙，目前被认为是有效抗癌成分之一。美国科学家让250例癌症患者服用苦杏仁甙，大多数患者均有好转迹象。目前，日本已将食用杏子和杏仁作为防治癌症的食疗方法之一。

另外，日本的《生药学杂志》上有文章指出，从杏子中提取的球蛋白和白蛋白具有消炎、镇静的作用。睡眠不佳者食用杏子，有助于改善睡眠质量。

营/养/成/分

（每100克杏子）

热量：38千卡

蛋白质：0.9克

脂肪：0.1克

碳水化合物：9.1克

膳食纤维：1.3克

维生素A：75微克

维生素B₁：20微克

维生素B₂：30微克

镁：11毫克

铁：0.6毫克

李子

◎延缓动脉粥样硬化 ◎预防骨质疏松

李子最早产于我国，至今约有3000多年的栽培史。安徽亳州人因避讳老子姓李，故把李子称为灰子。李子又名李实、嘉庆子、山李子，是蔷薇科李属李树的果实。

李子自古被列为“五果”之首，伦敦圣乔治医院的首席营养师凯瑟琳·柯林斯说：“李子的热量很低，还富含糖、维生素、果酸、氨基酸等对人体十分有益的营养成分。”

营/养/成/分

(每100克李子)

热量: 38千卡

蛋白质: 0.7克

脂肪: 0.2克

碳水化合物: 8.7克

膳食纤维: 0.9克

维生素A: 25微克

维生素C: 5毫克

血糖生成指数

李子: 24 ★☆☆

科学依据

英国《营养学》杂志刊登的一项研究表明，食用李子可延缓动脉粥样硬化的发病进程，从而有助于降低心脑血管疾病的致死率。

2011年《家庭用药》中有文章指出，李子中含有的田基黄苷对各种肝炎和肝硬化均有较好疗效。国外也有研究表明，李子提取物能对抗肝脏损伤，可明显抑制肝癌细胞的生长。

另外，发表在2012年《中外女性健康》上的一篇文章指出，常吃李子干可预防骨折及骨质疏松。

李子的充分利用

李子最好趁着新鲜食用，可最大程度地获取其中的维生素C，食用时无须削皮，因为皮中有很多营养成分。李子可晒成果干后食用，据测定，果干中的营养物质含量比鲜果高4~5倍，不宜食用盐腌、蜜饯的李子。另外，李子不能多食，一天不应超过100克。

概要

原产地: 中国

我国分布: 各地均有栽培

成熟季节: 春初至秋季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、烟酸、果酸、维生素A、维生素C及钙、磷、铁、钾等。



优质李子新鲜且有光泽，表面光滑，形状饱满，果小而圆，用手捏略有弹性，口感脆甜适中。

樱桃

◎缓解痛风和关节炎 ◎预防直肠癌

樱桃于19世纪70年代由传教士带入我国，据说黄莺喜欢啄食这种果子，因此命名为“莺桃”。樱桃又叫牛桃、朱樱、朱果，是蔷薇科李属樱桃树的成熟果实，其果实色泽红艳光洁，玲珑如玛瑙宝石一样，味道甘甜而微酸。

樱桃是世界公认的“生命之果”，享有“果中钻石”的美誉。每100克樱桃含维生素A 35微克，是葡萄的4.4倍、苹果的11.7倍。此外，还含有210微克胡萝卜素、10毫克维生素C、11毫克钙、232毫克钾、12毫克镁等营养成分。而且，野樱桃的营养价值更高。

营/养/成/分

(每100克樱桃)

热量：46千卡

蛋白质：1.1克

脂肪：0.2克

碳水化合物：10.2克

膳食纤维：0.3克

维生素B₁：20微克

维生素E：2.22毫克

买樱桃时应挑选连有果蒂、颜色深、有光泽、外表干燥、颗粒饱满的。



DIY樱桃草莓汁

樱桃中的营养物质具有高温敏感性和水溶性，鲜食或榨汁能保证充分获取樱桃的营养素。**DIY 樱桃草莓汁**：将樱桃200克洗净、去核，草莓150克洗净、用淡盐水浸泡片刻、再次冲洗并去蒂；将樱桃、草莓一起放入榨汁机中榨成果汁，倒入杯中加少许蜂蜜调匀即可。

血糖生成指数

樱桃：22 ★☆☆

概要

原产地：里海附近

我国分布：山东、江苏、安徽、浙江等地

成熟季节：夏初

营养价值：含有蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素E及钙、磷、铁等。

科学依据

2003年美国《营养学报》上发表的研究发现，通过对20~40岁健康女性服食樱桃过夜调查发现，她们血液中的尿酸水平下降了约15%。国内也有关于樱桃降尿酸的报道，2006年《健康时报》中有文章指出，痛风或关节炎患者，食用樱桃几天之内能起到消肿、减轻疼痛的作用。

国际著名癌症专业期刊《癌症通讯》发表的一项研究表明，樱桃因所含的花色苷和矢车菊素可以降低患直肠癌的危险。

草莓

◎降低心脏病风险 ◎防癌抗癌

草莓是全世界极受欢迎的莓果之一，别名红莓、洋莓、地莓，是蔷薇科草莓属草本植物草莓的浆果。草莓通常作为水果食用，而事实上，草莓和蔬菜一样，是通过植株来繁殖的，从这个角度来说，草莓和玉米应在一个统属中。

草莓被誉为“水果皇后”“活的维生素丸”，每100克草莓含47毫克维生素C。此外，草莓中还富含胡萝卜素、B族维生素，及钙、铁、磷、钾、镁等矿物质，以及苹果酸、柠檬酸、鞣花酸等营养成分。



草莓是唯一种子长在外面的水果，其“麻脸”就是种子，平均每颗草莓上约有200粒种子。

畸形草莓不要买

正常生长的草莓外观呈心形，颜色看起来呈均匀的鲜红色，而有些草莓色鲜个大、颗粒上有畸形凸起、吃时口感较淡、中间有空心，这种草莓往往是在种植过程中滥用了激素，因此千万不要购买。

概要

原产地：西亚

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：春季至初秋

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、烟酸、柠檬酸、苹果酸、鞣花酸、果胶、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E及钙、铁、磷、钾、镁等。

科学依据

在世界卫生组织推荐的最佳水果中，草莓仅次于番木瓜，排名第二。美国密歇根大学心血管疾病研究中心发现，食用草莓有助于降低患心脏病的风险。

另外，国内外科学家对草莓的防癌抗癌功效有大量研究。《优质营养素》一书中有文章指出，草莓是鞣花酸的重要来源，鞣花酸是一种酚酸，具有抗癌活性；许多实验研究显示，鞣花酸能借由阻止致癌物的活动，或借由减少致癌物被肠道吸收，而抑制食管及肺部肿瘤生长。

营/养/成/分

(每100克草莓)

热量：32千卡

蛋白质：1克

脂肪：0.2克

碳水化合物：7.1克

膳食纤维：1.1克

维生素E：0.71毫克

钙：18毫克

铁：1.8毫克

血糖生成指数

草莓：40 ★☆☆

蓝莓

◎保护视力 ◎消炎、抗凝血 ◎防癌

蓝莓别名蓝梅、笃斯、笃柿、甸果，是杜鹃花科越橘属多年生灌木的浆果，因果实呈蓝色而得名。我国种植蓝莓的时间虽不长，但蓝莓是地球上最古老的水果之一，距今约有13000年的历史，北美洲印第安人一直将蓝莓作为重要的食物和药物。

蓝莓被誉为“浆果之王”，其氨基酸含量丰富，且纯天然的抗氧化剂花青素成分极高（每100克含花青素255毫克）。此外，蓝莓中还富含膳食纤维、多种维生素，及钙、钾、镁、磷等矿物质。

营/养/成/分

（每100克蓝莓）

热量：57千卡

蛋白质：0.74克

脂肪：0.33克

碳水化合物：14.49克

膳食纤维：2.4克

维生素E：0.75毫克

钙：6毫克

镁：6毫克

血糖生成指数

蓝莓：34 ★☆☆

科学依据

美国《时代》杂志将蓝莓评选为十大健康食品之一。蓝莓中花青素含量十分丰富，花青素是强抗氧化剂，能有效清除自由基，延缓人体衰老，还有良好的防癌抗癌功效。此外，蓝莓中的花青素能促进视网膜细胞中的视紫质再生，有助于预防近视。

2010年美国《炎症》杂志报道了蓝莓中的类黄酮具有消炎的作用。而《优质营养素》一书中也指出，蓝莓及欧洲越橘中含有丰富的类黄酮，具有抗炎症、抗凝血及抗细菌的功效。

蓝莓食用3注意

新鲜蓝莓有轻泻作用，因此腹泻时忌食；蓝莓中含有草酸盐，肾脏及胆囊疾病患者不宜多食；蓝莓中的草酸盐还会阻碍钙质的吸收，因此应尽量避免将蓝莓与高钙食物一起食用。如果要服用钙剂，最好和食用蓝莓间隔2小时。

概要

原产地：北美洲、欧洲及亚洲

我国分布：辽宁、黑龙江、吉林、新疆等地

成熟季节：春末及整个夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、花青素、类黄酮、烟酸、泛酸、叶酸、维生素B₆、维生素E及钙、铁、镁、磷、钾、锌等。

新鲜蓝莓表面的果粉、果皮内含有丰富的花青素等营养，因此食用前用水轻轻冲洗即可，尽量不要破坏蓝莓表皮上的果粉。



杨梅

◎抗血栓 ◎改善微循环 ◎抑菌

杨梅是我国的特产，因形似水杨子、味道似梅子，而取名为杨梅，别名龙睛、烟花果，是杨梅科杨梅属乔木杨梅树的成熟果实。

有诗句赞美杨梅“初凝一颗值千金”，民间还将杨梅称为“仙果”。杨梅属于低热量水果，且含有人体必需的8种氨基酸。此外，每100克杨梅含有维生素A 7微克、胡萝卜素40微克、维生素C 9毫克、维生素E 0.81毫克，还有膳食纤维、多种有机酸及矿物质。

营/养/成/分

(每100克杨梅)

热量: 30千卡

蛋白质: 0.8克

脂肪: 0.2克

碳水化合物: 6.7克

膳食纤维: 1克

钙: 14毫克

铁: 1毫克

镁: 10毫克

钾: 149毫克

磷: 8毫克

科学依据

杨梅中富含杨梅素，浙江大学公共卫生学院一项研究发现，杨梅素能够显著抑制人体内的铁管家“铁调素”的活跃程度，有利于人体吸收更多的铁元素。同时，《药理学学报》上有文章指出，杨梅素具有抗血小板活化因子的作用，有抗血栓、抗心肌缺血、改善微循环等多方面的心血管药理功效。

另外，《食品科技》上发表的一项研究表明，杨梅的乙醇提取物对痢疾杆菌、伤寒沙门氏菌、溶血性链球菌和金黄色葡萄球菌有一定的抑制作用。

概要

原产地: 中国

我国分布: 长江流域以南、海南岛以北

成熟季节: 春末

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、杨梅素、果糖、柠檬酸、苹果酸、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、铁、磷等。

DIY 杨梅汤

杨梅汤鲜甜可口，制作简便。具体方法为：将新鲜杨梅放入淡盐水中浸泡10分钟，再冲洗干净；把杨梅去核，用适量白糖腌制30分钟；将腌好的杨梅肉和汁用大火煮沸；加适量冰糖，转小火熬煮，并不断搅拌；10分钟后，挤入半个柠檬的柠檬汁，加入半杯红酒，再次煮沸后，关火并放凉，装入带盖的瓶中即可。

杨梅没有果皮且特别甜，因此果蝇易在上面产卵，慢慢孵化出幼虫来，所以杨梅买回家后不能直接放入冰箱，否则会把虫子冻死，而死了的虫子即使把杨梅放入盐水中也泡不出来。



葡萄

◎预防动脉粥样硬化 ◎降低患心脏病风险 ◎改善记忆力

在果品中，葡萄的资历最老，据古生物学家考证，在新生代第三地层内就发现了葡萄叶和种子的化石，证明距今650多万年前已经有了葡萄。葡萄古称蒲陶，由西域胡语音译而来，又称提子、草龙珠、山葫芦，是葡萄科葡萄属藤本植物葡萄树的果实。

葡萄被誉为“世界四大水果之冠”，含糖量高达10%~30%，且以葡萄糖为主，能很快被人体吸收利用。葡萄中含有多种维生素，及钾、磷、镁等矿物质，还含有类黄酮、白藜芦醇等植物化学成分。



葡萄的充分利用

葡萄的果皮和籽中均含有丰富营养，建议在确保果皮清洗干净的情况下，将果皮和籽一起食用。清洗葡萄时，注意不要把葡萄蒂摘掉，否则易造成二次污染；可以将整串葡萄用流水冲洗，然后泡在面粉或淡盐水中，浸泡3~5分钟，再用清水反复冲洗干净即可。

概要

原产地：高加索地区

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、类黄酮、白藜芦醇、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E、芦丁及钙、钾、磷、镁、铁、锰等。

营/养/成/分

(每100克葡萄)

热量：44千卡

蛋白质：0.5克

脂肪：0.2克

碳水化合物：10.3克

膳食纤维：0.4克

维生素C：25毫克

维生素E：0.7毫克

钾：104毫克

钙：5毫克

镁：8毫克

铁：0.4毫克

血糖生成指数

葡萄：43 ★☆☆

葡萄干：64 ★★☆☆

优质葡萄的果穗大小适宜且整齐，果梗新鲜牢固，颗粒饱满，大小均匀，青籽和瘪籽较少。

科学依据

葡萄中富含的白藜芦醇，是一种多酚类化合物。美国佐治亚大学研究发现，白藜芦醇能导致脂肪细胞的分解速度比正常速度快2.46倍。《优质营养素》一书有文章指出，白藜芦醇能防止血小板凝集及降低动脉粥样硬化的发生概率。美国《心血管疾病药理学》杂志也有文章指出，葡萄和葡萄酒均能降低患心脏病的风险。

另外，英国《营养学》杂志的文章指出，饮用葡萄汁对早期记忆力减退的老年人的认知能力具有一定的改善作用。

石榴

◎预防阿尔茨海默病 ◎延缓衰老 ◎预防乳腺癌

石榴别名安石榴、金罽、金庞，是石榴科石榴属乔木植物石榴的浆果。我国栽培石榴的历史可追溯至汉代，张骞出使西域到达安石国时，正逢大旱，庄稼枯黄，石榴树也奄奄一息，于是张骞将汉朝兴修水利的经验教授给他们，挽救了大批庄稼。国王为表示感谢赠送给他许多金银珠宝，张骞却提出只要一些石榴种子留为纪念。

石榴被誉为“天下奇果”“九州名果”，不仅含有丰富的维生素C、维生素E及多种矿物质（尤其是钾含量丰富，每100克含钾231毫克），还含有众多独特的植物化学成分，如苹果酸、柠檬酸、果胶、甘露醇等。

剥石榴不脏手的小妙招

取石榴一只，将表面洗净；用刀沿着正中心位置横切一下，用手掰开，将石榴分成上、下两半；取一大且深点的容器，用铲子拍打石榴背部，石榴籽会快速脱落进容器中，不用两分钟就能将整个石榴剥得很干净。

概要

原产地：伊朗

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：秋末

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、苹果酸、柠檬酸、果胶、甘露醇、维生素C、维生素E及钙、磷、钾、镁等。



选购石榴的小窍门：黄色品种的较甜，有棱的比圆的好，手感重的水分多，皮肉紧绷的才新鲜。

营/养/成/分

（每100克石榴）

热量：73千卡

蛋白质：1.4克

脂肪：0.2克

碳水化合物：18.7克

膳食纤维：4.8克

维生素C：9毫克

维生素E：4.91毫克

钙：9毫克

镁：16毫克

铁：0.3毫克

锌：0.19毫克

科学依据

由德国弗莱堡大学、英国哈德斯菲尔德大学专家组成的研究团队发现，食用石榴可有效抑制大脑神经胶质细胞发炎，预防阿尔茨海默病。而发表在英国《自然医学》上的一项研究表明，石榴中含有的一种分子可经肠道转化为尿石素A，这种物质能重启线粒体清理过程，从而有效延缓衰老。

另外，美国俄亥俄州立大学研究指出，石榴中的植物化学物质可抑制雌激素产生，能防止乳腺癌细胞的增殖，常吃石榴有助于降低罹患乳腺癌的风险。

猕猴桃

◎改善睡眠质量 ◎降脂防癌

猕猴桃是猕猴非常喜爱的水果，因此而得名。猕猴桃又名奇异果、毛梨，是猕猴桃科猕猴桃属藤本植物猕猴桃的果实。

猕猴桃被称为“营养金矿”，含有人体所需的17种氨基酸，维生素C含量十分丰富（每100克含维生素C 62毫克），是桃子的近9倍。此外，猕猴桃中还含有胡萝卜素、维生素A、维生素E，及钙、钾、镁、铁、硒等矿物质。

猕猴桃皮和籽也有营养

猕猴桃中约有80%的营养成分都集中在皮上，将猕猴桃皮上的“绒毛”洗净，与果肉一起打成果汁，或用勺子刮取果皮的内壁食用，能充分摄取其营养成分。另外，猕猴桃籽中富含多酚、黄酮及硒等生物活性物质，食用时应充分咀嚼。

血糖生成指数

猕猴桃：52 ★☆☆

科学依据

美国医学博士布劳斯指出，猕猴桃富含多种抗氧化剂和高血清素，可显著改善人们的睡眠质量。

另外，发表在2006年《营养学报》的研究发现，猕猴桃浓缩物有明显的降脂效果。此期刊另一项研究指出，猕猴桃汁中所含的维生素C对致癌物——亚硝胺的氨基合成有阻断作用。

营/养/成/分

（每100克猕猴桃）

热量：61千卡

蛋白质：1.5克

脂肪：0.1克

碳水化合物：16克

膳食纤维：3克

胡萝卜素：130微克

维生素E：2.43毫克



优质猕猴桃外形饱满，颜色均匀，果实较硬，无软点、无破损，熟后伴有香气。

概要

原产地：中国

我国分布：主要分布在长江流域及以北各地

成熟季节：夏末至初秋

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、多酚类、黄酮类、高血清素、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、钾、镁、铁、硒等。



柿子

◎抗氧化 ◎止血、凝血和消炎

柿子别名朱果、猴枣，是柿科植物柿树的果实。我国是柿子的故乡，几乎世界上所有的柿子品种都起源于我国。

柿子被誉为“有益于心脏健康的水果之王”，这得益于其丰富的营养。据测定，每100克柿子含胡萝卜素120微克、维生素A 20微克、维生素C 30毫克、维生素E 1.12毫克及23毫克磷、151毫克钾（钠仅有0.8毫克）、19毫克镁。

科学依据

柿子是“天然的醒酒药”，古时被用于防醉和消除宿醉。现代研究证实，柿子中的有机酸、鞣

营/养/成/分

（每100克柿子）

热量：74千卡

蛋白质：0.4克

脂肪：0.1克

碳水化合物：18.5克

膳食纤维：1.4克

维生素B₁：20微克

维生素B₂：20微克

钙：9毫克

铁：0.2毫克

锰：0.5毫克

酸、维生素C及钾等营养成分有助于加速酒精分解、促进酒精排泄，减少酒精对肝脏的损伤。

2011年《食品科学》中有文章表明，柿子粗多糖对羟自由基、DPPH自由基和超氧阴离子具有良好的清除效果。另外，发表在2014年《中国现代应用药理学》上的文章指出，柿子中的黄酮类化合物具有止血、凝血和消炎的作用。

吃柿子有禁忌

柿子皮不要吃：柿子皮中含有鞣酸，食用后易引起恶心、腹痛。空腹不要吃柿子：柿子中含有大量柿胶，若空腹吃柿子，柿胶会与胃酸在胃内凝聚成硬块，可能会引发“胃石症”。

概要

原产地：中国

我国分布：主要分布在河南、河北、陕西、山西等地

成熟季节：秋末至冬初

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、柿胶、胡萝卜素、黄酮类化合物、维生素A、维生素C、维生素E、维生素K及钾、磷、镁等。



柿子含糖高达10.8%，且大部分为蔗糖、果糖和葡萄糖，食用后易被人体吸收利用，使血糖急剧升高，因此糖尿病患者不宜吃柿子。

桑葚

◎抗氧化 ◎降低血糖 ◎抑制动脉粥样硬化

桑葚别名桑枣、桑果、桑实，是桑科桑属落叶乔木桑树的果实。我国是桑树的原产地，种植桑树已有4000多年的历史，且在殷商时代就有植桑养蚕的记载。

桑葚被誉为“民间圣果”，含有18种氨基酸，且有人体必需的8种氨基酸。桑葚中不仅含有丰富的维生素E（每100克鲜果含维生素E 9.87毫克），还富含铁元素（每100克鲜果含铁0.4毫克、每100克干果含铁42.5毫克）、硒元素（每100克鲜果含硒5.65微克）。



DIY 桑葚红枣百合汁

桑葚百合汁是可口、营养的饮品，尤其适合夏季饮用。具体做法为：将30克桑葚、20克红枣、15克百合分别洗净，红枣去核；砂锅中加适量清水，放入红枣、百合大火煮沸，改小火熬煮15分钟；放入桑葚，继续煮10分钟，加少许白糖调味即可。

概要

原产地：中国

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：春季至夏初

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、花青素、芦丁、维生素A、B族维生素、维生素E及钙、磷、铁、锌、硒等。

优质桑葚紫黑色，有光泽，颗粒饱满，无腐烂。必须提醒的是，桑葚中含有溶血性过敏物质及透明质酸，如果一次吃桑葚过多，容易导致溶血性肠炎。

科学依据

2012年《安徽农业科学》上有文章指出，桑葚多糖具有一定的清除自由基活性的作用，并且其抗氧化活性要强于维生素E。桑葚多糖还有降低血糖的作用，能有效控制血糖水平，并在一定程度上改善糖类和脂类的代谢紊乱，此项研究发表在2011年《中成药》杂志上。

另外，据《中国老年学杂志》报道，桑葚提取物可抑制细胞间黏附分子，从而抑制动脉粥样硬化的形成。

营/养/成/分

（每100克桑葚）

热量：57千卡

蛋白质：1.7克

脂肪：0.4克

碳水化合物：13.8克

膳食纤维：4.1克

维生素B₁：20微克

维生素B₂：60微克

钙：37毫克

锌：0.26毫克

橙子

◎抗氧化 ◎改善血管功能

橙子是柚子与橘子的杂交品种，别名黄果、柑子、金环，是芸香科柑橘属植物橙树的果实。我国栽培橙子已有4000多年的历史，约在14世纪时，葡萄牙人将橙子带回欧洲。

橙子被称赞为“疗疾佳果”，其维生素C含量丰富（每100克含维生素C 33毫克），比香蕉、苹果分别高4倍、8倍。每天食用一个中等大小的橙子就可以满足人一天所需的维生素C。

科学依据

橙子中富含的维生素C对人体有着重要功能。英国营养专家阿曼达·厄塞尔在《维生素与矿物质》中指出，维生素C可促进胶原形成，胶原是细胞之间的连接物，可连接皮肤、牙龈、肌腱等的细胞组织；维生素C可帮助白血球抵抗外侵，促进伤口愈合；维生素C还是抗氧化剂，可以中和有害的自由基，避免老化及强化免疫系统，还能阻止致癌物。

概要

原产地：东南亚

我国分布：广东、福建、四川等地

成熟季节：秋末

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、黄酮类化合物、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、钾、磷、镁等。



科学家研究发现，橙子发出的气味有利于缓解女性朋友的心理压力，克服紧张情绪。

吃橙子3禁忌

吃橙子前后1小时内不要喝牛奶，因为牛奶中的蛋白质遇到果酸会凝固，从而影响消化吸收；橙子不宜与猪肉同食，因为橙子中的单宁会与猪肉中的蛋白质结合，生成不利于人体消化的物质，容易引发恶心、腹痛；橙子也不宜与虾同食，因为橙子中的单宁会影响人体对钙质的吸收，甚至诱发消化不良。

另外，英国科学家研究发现，橙子中含有的黄酮类化合物可改善血管功能，减少炎症发生，而血管功能失常和炎症是导致中风的重要原因，适当多吃橙子有助于降低患中风的危险。

营/养/成/分

（每100克橙子）

热量：48千卡

蛋白质：0.8克

脂肪：0.2克

碳水化合物：11.1克

膳食纤维：0.6克

维生素A：27微克

维生素E：0.56毫克

钙：20毫克

铁：0.4毫克

镁：14毫克

血糖生成指数

橙子：43 ★☆☆

金橘

◎保护血管 ◎预防肾结石

金橘是柑橘属家族中最小的成员，又称金桔、金蛋、卢橘，是芸香科植物金橘的成熟果实。我国是金橘的发源地，其枝叶四季常青，秋天金果灿灿，散发出令人愉悦的香气，不仅可食用，又极具观赏价值，寓意“金福满堂”。

金橘被誉为“柑橘类水果中的宝石”，其蛋白质含量与草莓相当，维生素C的含量比橙子稍高（每100克含维生素C 35毫克），且富含胡萝卜素、钙、钾、铁等营养素。

科学依据

金橘中富含维生素C、芦丁等对血管有益的营养成分。现代医学研究发现，食用金橘对防止血管破裂、减少毛细血管脆性和通透性、延缓血管硬化有着良好作用，并对血压有双向调节作用。

概要

原产地：中国

我国分布：南方各地均有栽培

成熟季节：秋末至冬季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素E、芦丁及钙、铁、锌、钾、磷等。

发表在《临床泌尿外科杂志》上的文章表明，金橘液有助于预防草酸钙肾结石。而美国国立卫生研究院的研究结果显示，从金橘中提取的金橘油可以抑制前列腺癌细胞的生长。

金橘连皮食用最好

金橘中含有大量的维生素C，将外皮清洗干净，连皮带肉一起放入嘴里嚼食能更好地获取营养。将金橘与红茶放入水中煮开，焖5分钟，制成水果茶，能使营养互补。此外，将金橘做成果酱，有利于长期保存。

营/养/成/分

（每100克金橘）

热量：58千卡

蛋白质：1克

脂肪：0.2克

碳水化合物：13.7克

膳食纤维：1.4克

维生素A：62微克

胡萝卜素：370微克

钙：56毫克

铁：1毫克



优质金橘为金黄色或橘色，表面有光泽，皮薄有清香，不泛青、不苍黄，无腐烂。

橘子

◎保护心血管 ◎降低血压

橘子又称桔子，别名柑橘、宽皮橘，是芸香科柑桔属柑橘树的果实。橘子可以说是众多柑橘类水果的开创者，因为很多柑橘家族的水果是通过橘子与野生柚、枸橼杂交而成。橘子原产于我国，已有4000多年的栽培史，至今在荷兰、德国等地其还被称为“中国苹果”。

橘子营养丰富，含有众多植物化合物和黄酮类化合物，且大多是天然的抗氧化剂。此外，每100克橘子中含胡萝卜素890微克、维生素A 148微克、维生素C 28毫克，还含有35毫克钙、18毫克磷和154毫克钾。

营/养/成/分

(每100克橘子)

热量: 51千卡

蛋白质: 0.7克

脂肪: 0.2克

碳水化合物: 11.9克

膳食纤维: 0.4克

维生素B₁: 80微克

维生素B₂: 40微克

维生素E: 0.92毫克

镁: 11毫克

铁: 0.2毫克

科学依据

世界卫生组织在《膳食、营养与慢性疾病的预防》报告中指出，柑橘类水果中含有的叶酸能降低损伤动脉血管的血浆同型半胱氨酸的含量，富含的钾元素有助于调节血压，维生素C、胡萝卜素和黄酮类化合物可阻止动脉硬化的发展，均显示了食用橘子对心血管的保护作用。

血糖生成指数

砂糖橘: 43 ★☆☆

橘子汁: 57 ★★☆☆

别用新鲜橘子皮泡水喝

我们知道，药用陈皮是用橘子皮加工而成的。于是有些人喜欢将剥下来的橘子皮收集起来，并泡水喝。殊不知，新鲜橘子皮含有较多挥发油，容易刺激消化道，进而导致消化功能紊乱。因此，不要用新鲜橘子皮泡水喝。

概要

原产地: 中国

我国分布: 长江中下游及长江以南地区

成熟季节: 秋末至冬初

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、黄酮类化合物、叶酸、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E及钙、磷、镁、钾等。



橘子里白色网状的丝络，叫“橘络”，由于其含有一种名为“芦丁”的营养素，因此有苦味，这种物质能使人体血管保持正常弹性，有助于预防脑出血。

柚子

◎抗氧化 ◎降低血糖 ◎维护血管健康

柚子又有霜柚、橘柚、文旦之称，是芸香科柑橘属柚子树的成熟果实，我国早在公元前3世纪就有了关于柚子的记载。

柚子皮厚耐藏，享有“天然水果罐头”的美誉。柚子所含热量低，营养却十分全面，尤其是富含维生素C（每100克含维生素C 23毫克），还含有钙、磷、钾、镁等矿物质，以及苯酚、柚子素、黄酮等植物化学成分。

DIY 蜂蜜柚子茶

取柚子一个，削下表面黄色的皮（薄些），用淡盐水搓洗干净，切成细丝，再用淡盐水浸泡1小时，以充分去除苦味；将柚子肉全部扒下来，撕成小块；将洗净的柚子皮、柚子肉及适量冰糖、清水一起放入锅中，小火慢熬，直至水分熬干（约1小时）；待熬好的柚子茶放温后，加入蜂蜜，搅拌均匀，装入密封的瓶子里，放两天即可食用。

概要

原产地：北美洲

我国分布：长江以南

成熟季节：秋末至冬初

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、苯酚、柚子素、黄酮类化合物、维生素A、维生素C及钙、磷、钾、铁、镁等。

柚子中的活性成分能抑制肝药酶的活性，而很多药物都要经过肝药酶的代谢才能排出体外，所以服药前后6小时应避免食用柚子。

科学依据

发表在2007年美国《植物和食物化学杂志》上的一篇文章，分析了13种果汁的抗氧化成分和效能，发现柚子是其中苯酚含量最高、抗氧化能力最强的。以色列科学家发现，柚子中含有的柚皮素也是一种抗氧化剂，能提高人体对胰岛素的敏感性，并使肝脏燃烧更多的脂肪，从而起到降糖、控制体重的作用。

另外，英国格拉斯哥大学一项研究发现，柑橘类水果特别是柚子中含有的黄酮类化合物能预防血管炎症，防止免疫细胞黏附在血管内皮细胞上阻塞血管而诱发高血压、心脏病等疾病。



营/养/成/分

（每100克柚子）

热量：42千卡

蛋白质：0.8克

脂肪：0.2克

碳水化合物：9.5克

膳食纤维：0.4克

维生素B₂：30微克

钾：119毫克

磷：24毫克

钙：4毫克

血糖生成指数

柚子：25 ★☆☆

柚子汁：48 ★☆☆

柠檬

◎溶解肾结石 ◎降低血糖 ◎预防癌症

柠檬是由枸橼和苦橙杂交而成的，因味道极酸、深受怀孕准妈妈的欢迎，而被称为“益母果”。柠檬又名柠果、洋柠檬，是芸香科柑橘属柠檬树的果实。

柠檬是一种营养价值和药用价值极高的水果，被誉为“神秘的药果”，因富含柠檬酸，又被称为“柠檬酸仓库”。柠檬中不仅含有丰富的维生素C（每100克含维生素C 22毫克），而且钙、钾、镁等矿物质的含量也是柑橘类水果中的佼佼者。

科学依据

据法国健康杂志《TOP SANTE》报道，柠檬水可提高尿中的柠檬酸酯水平，帮助溶解肾结石。2011年《内分泌学的国际标准技术报告》中有文章指出，柠檬皮中的抗氧化素能帮助降低糖尿病患者的血糖。

概要

原产地：印度和中国

我国分布：主要分布在四川、广东、广西、台湾等地

成熟季节：四季均可

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、烟酸、奎宁酸、苹果酸、柠檬酸、橙皮苷、柚皮苷、柠檬苦素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C及钙、磷、钾、镁等。



切开后一次吃不完的柠檬，可以切片后加蜂蜜腌，然后泡水饮用。另外，柠檬汁不宜用铁、铜或铝的器皿盛放，以免维生素C发生氧化，降低营养价值。

另外，2011年《中国细胞生物学学报》中有文章分析了柑橘类水果柠檬苦素抗癌活性的研究进展，指出柠檬苦素具有抑制癌细胞生物活性的作用，且不会带来副作用。

柠檬泡水的正确方法

取柠檬一个，用流水及刷子洗干净；将柠檬切成薄片，放入带盖的玻璃器皿中，一层柠檬一层蜂蜜，装满后密封冷藏；随吃随取，每次取2片柠檬及适量蜂蜜，建议用约40℃的温水冲泡，因为水温过高会破坏蜂蜜的营养。

营/养/成/分

（每100克柠檬）

热量：37千卡

蛋白质：1.1克

脂肪：1.2克

碳水化合物：6.2克

膳食纤维：1.3克

维生素E：1.14毫克

钙：101毫克

镁：37毫克

铁：0.8毫克

血糖生成指数

柠檬：34 ★☆☆

香蕉

◎改善心情 ◎降压降脂 ◎预防中风

我国在汉代就已栽培香蕉，古时称为“甘蕉”，又名焦果、焦子，是芭蕉科芭蕉属草本植物甘蕉的果实。香蕉树是全世界最高的草本植物，而香蕉则是“世界四大水果之一”，气味芬芳，味道甘甜软滑。

香蕉蛋白质含量比苹果高6倍，维生素A是苹果的3.3倍，磷是苹果的2.3倍，钾是苹果的2.2倍，并且还富含膳食纤维、维生素C，及钙、镁等矿物质。

营/养/成/分

(每100克香蕉)

热量：93千卡

蛋白质：1.4克

脂肪：0.2克

碳水化合物：22克

膳食纤维：1.2克

维生素C：8毫克

维生素E：0.24毫克

血糖生成指数

香蕉：52 ★☆☆

科学依据

国内外科学家研究发现，经常食用香蕉可促使大脑产生5-羟色胺，有助于缓和情绪，改善忧郁，令人心情舒畅。

香蕉具有高钾、低钠的特点，是理想的降压和预防中风的水果之一。《美国心脏病学会杂志》上发表的研究表明，每天食用一根香蕉可使中风概率降低21%。另外，发表在《食品科学》上的文章指出，新鲜香蕉可明显降低人体血浆极低密度脂蛋白、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白中的过氧化脂质水平。



未成熟的香蕉中含有大量的鞣酸，食用后易导致便秘。

过量吃香蕉不可取

每100克香蕉中含钾256毫克、镁43毫克，含钠和钙相对较低（为0.8毫克、7毫克）。如果一次大量食用香蕉，会使人体摄入较多钾和镁，会造成人体钾、钠及钙、镁比例失调，从而对人体健康不利。此外，香蕉不宜加热食用，否则会造成营养流失，尤其是维生素B₆会降低50%。

概要

原产地：东南亚

我国分布：主要分布在云南、广东、广西、海南、台湾等地

成熟季节：四季均可

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、钾、镁、磷等。

菠萝

◎缓解疼痛 ◎预防心脏病 ◎预防宫颈癌

菠萝因头部像凤凰的尾翅被称为“凤梨”，又名黄梨、番梨、露兜子，是凤梨科多年生常绿草本植物凤梨的果实。菠萝是在16世纪由巴西传入我国澳门，后传至广东、福建、台湾等地。

菠萝中含有几乎所有人体所需的维生素，其中维生素C的含量是苹果的4.5倍（每100克菠萝含维生素C 18毫克），还含有十多种天然矿物质及菠萝蛋白酶等独特的植物化学成分。

科学依据

据英国《魅力》杂志报道，食用菠萝有缓解疼痛的作用，这得益于菠萝中含有的菠萝蛋白酶。这种酶只存在于菠萝里，能缓解头痛、关节痛以及锻炼后的肌肉疼痛。目前，国际上已经将菠萝蛋白酶作为一种新的抗水肿和抗炎药物应用。

2006年《家庭医学》中有文章指出，菠萝蛋白酶能溶解导致心脏病发作的血



快速削菠萝的技巧：用刀削去菠萝头部和底部，再将菠萝对半切开，然后将每瓣菠萝分成4~8个小块；取其中一个小块，竖着切成小块，再用刀贴着将菠萝皮切除即可。

栓，可预防心脏病，减少心脏病患者的死亡率。另外，《陕西医学杂志》上有文章表明，菠萝蛋白酶能明显抑制宫颈癌细胞的增殖，对宫颈癌有一定的防治作用。

概要

原产地：美洲热带地区

我国分布：福建、广东、海南、广西、云南、台湾等地

成熟季节：四季均可

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、有机酸类、菠萝蛋白酶、维生素A、B族维生素、维生素C及钙、铁、磷等。

菠萝蛋白酶有刺激作用

菠萝中含有的菠萝蛋白酶会对口腔黏膜和嘴唇表皮产生刺激作用，使人有麻或刺痛的感觉。食用菠萝前，先将菠萝放在淡盐水中浸泡半小时，能降低其刺激作用，但时间不宜过长，否则会造成营养流失。将菠萝果肉煮食，虽然食用起来口感更佳，但90%的菠萝蛋白酶会遭到破坏。

营/养/成/分

（每100克菠萝）

热量：44千卡

蛋白质：0.5克

脂肪：0.1克

碳水化合物：10.8克

膳食纤维：1.3克

钙：12毫克

钾：113毫克

镁：8毫克

铁：0.6毫克

血糖生成指数

菠萝：66 ★★☆☆



芒果

◎预防哮喘 ◎预防乳腺癌、宫颈癌

唐朝的玄奘法师是将芒果从印度带回我国的第一人，自此芒果便在中国落户。芒果别名庵罗果、檬果、蜜望子，是漆树科芒果属常绿乔木芒果树的成熟果实。

芒果素有“热带水果之王”的美称，印度人更是将芒果奉为“圣果”。芒果中胡萝卜素含量居所有水果前列（每100克含胡萝卜素897微克），还含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C及维生素E。

科学依据

哈佛大学一项研究表明，芒果中含有的β-胡萝卜素可预防哮喘。美国得克萨斯州农作物生命研究所的科学家发现，芒果中所含的多酚化合物对多种癌症具有抵抗作用，尤其对乳腺癌和结肠癌的预防效果较为明显。

概要

原产地：东南亚

我国分布：广东、广西、海南、台湾等地

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多酚化合物、膳食纤维、胡萝卜素、隐黄素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E、芦丁及钙、钾、镁等。

另外，《优质营养素》中有文章指出，芒果中的植物化学成分隐黄素（一种天然的类胡萝卜素）具有抗氧化作用，而且会在体内转换成维生素A；经常摄取含类胡萝卜素的食物，能预防宫颈癌的发生。

芒果剥皮小技巧

将芒果竖放，挨着芒果核切下一片；在核的另一侧，贴着芒果核再切下一片，此时芒果被分成了三片，中间一片是核；将不带核的两片，用小刀均匀地划成菱形方块，切至芒果皮，但不要切断；将切好的芒果向上翻（用手轻轻一顶），一粒粒芒果肉就出来了。

营/养/成/分

（每100克芒果）

热量：35千卡

蛋白质：0.6克

脂肪：0.2克

碳水化合物：8.3克

膳食纤维：1.3克

维生素A：150微克

维生素C：23毫克

钾：138毫克

镁：14毫克

血糖生成指数

芒果：55 ★★☆☆



芒果中含有致敏性物质，会对皮肤黏膜产生刺激，食用后最好用清水将皮肤上的芒果汁液冲洗干净并漱口。

椰子

◎维持肌肉与神经功能 ◎防治高血脂

椰子是典型的热带水果，我国第一部纪传体通史《史记》中便有关于椰子的记载。椰子别名胥椰、胥余、奶桃，是棕榈科椰子属植物椰树的果实，椰汁清凉甘甜、椰肉芳香滑脆。

椰子被菲律宾人称为“瓶子里的药店”，其所含的热量较高，约为芒果的6.9倍。椰子中富含18种氨基酸，人体必需氨基酸种类齐全；其膳食纤维含量是热带、亚热带水果中最高的，且含有丰富的钾、镁、铁等矿物质。

营/养/成/分

(每100克椰子)

热量：241千卡

蛋白质：4克

脂肪：12.1克

碳水化合物：31.3克

膳食纤维：4.7克

维生素C：6毫克

镁：65毫克

铁：1.8毫克

锌：0.92毫克

科学依据

据《中国食物成分表》测定，每100克椰子中含有钾元素475毫克。钾元素是人体重要的电解质，参与能量代谢，维持肌肉和神经的正常功能。如果人体缺乏钾元素，就会出现全身乏力、烦躁不安、心跳不规律、肌肉衰弱等症状。

另外，《食品科学》上有文章指出，椰子汁有利于预防和干预高血脂，对心血管系统具有一定的保健作用。



新鲜的椰汁宜插入吸管饮用，因为椰汁离开椰壳后味道会改变。吸完椰汁后，可用刀子刮取内侧的白色椰肉，直接作为水果食用。

DIY 健康椰奶

椰奶不是椰子里的汁液，而是用椰肉制作而成的。取一个椰子，剥去硬壳，用刀削去椰肉外面那层褐色的皮；将椰肉冲洗干净，切成小粒（越小越好）；将切好的椰肉分4次放入榨汁机中，并加入和椰肉等量的凉开水，一起制作成椰浆；将打好的椰浆倒入过滤袋中，过滤掉椰蓉即可饮用。

概要

原产地：亚洲东南部、印度尼西亚至太平洋群岛

我国分布：广东、海南、台湾及云南等地

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素B₁、维生素B₂、维生素C及钾、磷、镁、铁、锌等。

荔枝

◎抗氧化 ◎延缓衰老 ◎保护肝脏

我国是栽培荔枝最早的国家，古代将荔枝称为“离支”，因为荔枝一旦离开本枝就很容易变质。荔枝别名丹荔、火山荔、荔果，是无患子科荔枝属木本植物荔枝树的果实，其果肉呈半透明凝脂状，味道甘美。

荔枝享有“人间仙果”的美誉，荔枝果肉中含糖量高达20%，能为人体迅速补充能量。每100克荔枝中，维生素C含量高达41毫克，并且荔枝中还富含蛋白质、脂肪、柠檬酸、果酸及钾、磷、镁等营养成分。

荔枝加虾营养翻倍

水晶荔枝虾属于闽菜，具有鲜滑甜爽的风味。具体做法：取荔枝16粒，剥皮、去核，放入淡盐水中浸泡片刻；虾16只，去头、去爪、去虾线，用料酒、盐腌制15分钟；将虾卷曲放入荔枝中，做成荔枝虾球备用；锅内加植物油烧热，下姜粒爆香，倒入适量高汤，把荔枝虾球放入锅中焖煮；至虾身变色、熟透，加少许盐调味即可。

概要

原产地：中国

我国分布：广东、广西、福建、四川、云南、台湾等地

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、酚类物质、柠檬酸、果酸、膳食纤维、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C及钾、磷、镁、铁等。



食用荔枝不宜过多，一般每次不宜超过10颗，老人、儿童吃5颗就够了。为了防止食用荔枝上火，还可在食用前喝点凉茶或绿豆汤，或者将荔枝剥皮浸泡在淡盐水里5分钟。

科学依据

《食品科学》中有文章表明，荔枝果肉清除活性氧的能力较强。此外，荔枝所含的脂多糖能明显抑制肝脏脂质过氧化物的生成，显示出了抗衰老的作用。

《现代生物医学进展》有文章指出，国内外对荔枝的活性功能及其主要活性物质研究较为活跃，已有研究人员对荔枝生物活性做了初步探索，报道了荔枝富含的酚类物质具有抗氧化、抗辐射和保护肝脏等重要活性功能。

营/养/成/分

(每100克荔枝)

热量：71千卡

蛋白质：0.9克

脂肪：0.2克

碳水化合物：16.6克

膳食纤维：0.5克

维生素B₁：0.1毫克

维生素B₂：40微克

血糖生成指数

荔枝(罐头)：79

★★★

枇杷

◎预防感冒 ◎抑菌 ◎利尿

枇杷又名芦橘、芦枝、金丸，是蔷薇科枇杷属枇杷树的果实。枇杷树是我国特有的常绿果树，不仅枇杷的果形漂亮，果肉柔软多汁，而且其种子、叶子和花还可入药。

枇杷被称为“果之冠”，所含营养素十分丰富，每100克枇杷中含水分89.3克、维生素C 8毫克、维生素E 0.24毫克、钙17毫克、钾122毫克、铁1.1毫克、硒0.72微克。



概要

原产地：中国

我国分布：长江中下游及以南地区

成熟季节：春季至初夏

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、果胶、苹果酸、柠檬酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E及钙、磷、钾、铁等。

科学依据

发表在2011年《保健医苑》上的文章指出，枇杷果实及叶具有抑制流感病毒的作用，经常食用可预防感冒。《青岛科技大学学报》也有文章表明，枇杷果渣提取物对大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、枯草芽孢杆菌均有一定的抑制作用。

另外，2015年《湖北农业科学》上发表的一项研究表明，枇杷果乙醇提取物具有明显的利尿作用，功效与氢氯噻嗪接近，且安全有保障，可作为缓和利尿剂长期使用。

营/养/成/分

(每100克枇杷)

热量：41千卡

蛋白质：0.8克

脂肪：0.2克

碳水化合物：9.3克

膳食纤维：0.8克

维生素B₁：10微克

维生素B₂：30微克

镁：10毫克

锌：0.21毫克

枇杷树与其他果树不同，它在秋天至初冬开花，果实在春季至初夏成熟，因此被赞誉为“果木中独备四时之气者”。

DIY 枇杷银耳汤

枇杷银耳汤老少皆宜（糖尿病患者忌食），尤其适合雾霾天食用。具体做法：取新鲜枇杷4个，洗净后去皮和核、去白膜，切成小块；银耳一朵，用清水泡发，去蒂洗净，掰成小朵；锅中加适量清水，放入银耳大火煮沸，改小火炖至银耳软糯；放入枇杷肉、适量冰糖，继续炖20分钟即可。

番木瓜

◎抗氧化 ◎促进消化、吸收

我们通常食用的水果木瓜其实叫番木瓜，它最早来自墨西哥，17世纪才引进到中国，别名缅冬瓜、蓬生果、木瓜，是番木瓜科番木瓜属的果实。而我国北方土生土长的木瓜学名为宣木瓜，是蔷薇科苹果亚科木瓜属的果实，多作药用，不宜鲜食。

番木瓜有“百益之果”“万寿瓜”等雅称，属于低热量、低脂肪、高维生素的健康水果。番木瓜中维生素A含量极高（每100克含维生素A 145微克、胡萝卜素870微克），并且维生素C的含量也十分丰富（每100克含维生素C 43毫克）。

科学依据

2008年《食品科学》发表的文章指出，对番木瓜黄酮提取物进行抗氧化性质研究，结果表明番木瓜黄酮提取物可以有效清除自由基，对心、肝、肾、血清的脂质过氧化物的升高有明显抑制作用。

国内外科学家还研究发现，番木瓜中的木瓜蛋白酶能将脂肪分解为脂肪酸。番木瓜中还含有一种能消化蛋白质的酵素，因此食用番木瓜能促进人体对脂肪、蛋白质的消化、吸收，有助于减轻肠胃负担。

营/养/成/分

（每100克番木瓜）

热量：29千卡

蛋白质：0.4克

脂肪：0.1克

碳水化合物：7克

膳食纤维：0.8克

维生素E：0.3毫克

钙：17毫克

血糖生成指数

番木瓜：59 ★★☆☆



番木瓜中的木瓜碱有一定毒性，因此每次不宜食用过多，以不超过100克为宜。

番木瓜加牛奶营养翻倍

一般番木瓜的果皮为青色，果肉开始转红或已经变红的番木瓜营养价值最好。可将番木瓜连皮和种子切细，榨汁饮用。由于番木瓜中含有蛋白酶，与富含蛋白质的牛奶、猪蹄等炖煮，利于人体充分吸收蛋白质。

概要

原产地：美洲

我国分布：广东、广西、福建、云南、台湾等地

成熟季节：夏初至秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、黄酮类化合物、木瓜蛋白酶、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、钾、磷、镁等。

西瓜

◎保护心血管 ◎预防癌症

据史料记载，西瓜是在金、元时期由西域传入我国的，因此而得名。西瓜又名水瓜、寒瓜、夏瓜，是葫芦科西瓜属蔓生匍匐草本植物的果实，是夏季消暑解渴的佳品。

西瓜堪称“盛夏之王”，这主要源于西瓜中丰富的水分，其含水量高达93.3%。西瓜瓜瓢中的含糖量也很高，一般为7%~11%，且主要是易于人体吸收的果糖。让人意想不到的是，西瓜中还富含番茄红素，对人体健康十分有益。

科学依据

西瓜中的番茄红素是一种强抗氧化剂，其清除自由基的能力要远胜于胡萝卜素和维生素C，且有良好的防癌抗癌功效。2008年美国《癌症研究》中明确指出，番茄红素能抵御癌症，且不会对正常细胞造成影响。

另外，食用西瓜对心血管有保护作用。美国佛罗里达大学研究发现，西瓜提取物能减轻心脏压力。但西瓜不宜多吃，容易发胖。

营/养/成/分

(每100克西瓜)

热量: 26千卡

蛋白质: 0.6克

脂肪: 0.1克

碳水化合物: 5.8克

膳食纤维: 0.3克

胡萝卜素: 450微克

维生素A: 75微克

维生素C: 6毫克

血糖生成指数

西瓜: 72 ★★★



优质西瓜表皮光滑，纹路清晰，两端均匀，脐部和瓜蒂凹陷较深，用手敲声音清脆。

西瓜常温储存更好

《厨房博士大参考》的作者约翰·拉普马博士指出，室温下储存的西瓜含有的番茄红素和胡萝卜素比冰镇西瓜分别高出40%和139%，所以西瓜宜常温储存。

概要

原产地: 非洲

我国分布: 各地均有栽培

成熟季节: 夏季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、番茄红素、葡萄糖、蔗糖、果糖、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C及钙、钾、磷等。

哈密瓜

◎改善贫血 ◎预防高血压

据史料记载，哈密瓜曾是哈密王进贡的礼品，因此而得名。哈密瓜别名雪瓜、贡瓜、甜瓜，是葫芦科植物甜瓜的一个品种。新疆的哈密瓜尤为甘甜，因为新疆白天日照充足、夜晚气温相对寒冷，哈密瓜的光合作用大于呼吸作用，能生产、转化更多糖分。

哈密瓜享有“瓜中之王”的美誉，营养十分丰富，每100克哈密瓜含胡萝卜素920微克、维生素A 153微克、维生素C 12毫克，还含有19毫克磷、190毫克钾、19毫克镁及1.1微克硒等营养成分。

科学依据

据英国《每日邮报》报道，法国巴黎大学科学家发现，食用哈密瓜有助于抵抗对细胞造成损害的氧自由基。发表在《民族药理学杂志》上的文章指出，哈密瓜中含有天然的利尿成分，可降低患高血压的风险。

概要

原产地：中国

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：夏季至秋末

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、果胶、苹果酸、胡萝卜素、维生素A、维生素B₂、维生素C及钾、磷、镁、锌、硒等。



美国食品药品监督管理局检测发现，表皮裂缝的哈密瓜中约有3.5%藏有易引起腹泻的沙门氏菌，所以不宜购买切开的哈密瓜。

另外，2008年《绿色中国》上有文章指出，食用哈密瓜对人体的造血机能有明显促进作用，所以哈密瓜还是预防和改善贫血的食疗佳品。

DIY 哈密瓜西米露

哈密瓜西米露软滑爽口，尤其在夏季深受欢迎。具体做法为：取30克西米洗净，放入锅中加适量清水煮至半透明，捞出沥干；锅中加适量清水，放入沥干的西米浸泡5分钟，再次煮至透明，捞出放入事先准备好的椰汁中；用挖球器在哈密瓜上挖球，放入西米椰汁中，稍微搅拌，放入冰箱里冰镇半小时即可食用。

营/养/成/分

(每100克哈密瓜)

热量：34千卡

蛋白质：0.5克

脂肪：0.1克

碳水化合物：7.9克

膳食纤维：0.2克

维生素B₂：10微克

钙：4毫克

锌：0.13毫克

血糖生成指数

哈密瓜：56 ★★☆☆



第四章

4

坚果





花生

◎预防心血管疾病 ◎延缓衰老

花生是豆科蝶形花亚科花生属一年生草本植物，原名“落花生”。它不像其他植物那样经过受精结果，而是地上开花，花落以后在地下结果，因此而得名。

花生自古就享有“长生果”的美誉，其营养价值可与鸡蛋、牛奶相媲美。据测定，生花生仁中含有的蛋白质约占25%，且属于高磷、高钾、低钠的健康坚果（每100克生花生仁中含磷324毫克、钾587毫克，含钠仅3.6毫克）。

营/养/成/分

（每100克生花生仁）

热量：574千卡

蛋白质：24.8克

脂肪：44.3克

碳水化合物：21.7克

膳食纤维：5.5克

维生素B₁：0.72毫克

维生素E：18.09毫克

血糖生成指数

花生：14 ★☆☆

科学依据

《美国居民膳食指南》指出，花生所含脂肪的绝大部分都是不饱和脂肪酸，且不含胆固醇。这种脂肪酸可以显著降低总胆固醇和有害胆固醇含量，对心血管疾病有良好的预防作用。

另外，美国科学家在花生中发现了一种生物活性很强的天然多酚类物质——白藜芦醇。在美国出版的《抗衰老圣典》一书中，白藜芦醇被列为“100种最热门有效的抗衰老物质”之一。



花生生吃损失的营养最少，但花生易受到黄曲霉素污染，生吃一定要选择干净无霉变的。

4种人不宜吃花生

减肥者：花生的热量、脂肪含量都很高，想要减肥的人尽量别吃；糖尿病患者：糖尿病人需控制每日热量的摄入，因此忌吃花生；痛风患者：痛风病人均有高尿酸血症，而高脂肪饮食会减少尿酸排出，容易加重病情；跌打瘀肿者：花生中含有一种促凝血因子，跌打瘀肿者忌食，否则会加重肿痛症状。

概要

原产地：美洲

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：夏中到秋初

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、白藜芦醇、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、钾、磷、镁、铁、锌、硒等。

核桃

◎健脑益智 ◎保护心脏 ◎预防前列腺癌

核桃是张骞出使西域时引进我国的，当时取名为“胡桃”，后来石勒因忌讳“胡”字，故改名为“核桃”，又名羌桃，是胡桃科落叶乔木干果。

核桃营养丰富，享有“万岁子”“益智果”的美誉。核桃中蛋白质和脂肪含量较高，且脂肪中约有86%是不饱和脂肪酸。据测定，每100克核桃中还含有43.2毫克维生素E及56毫克钙、294毫克磷、385毫克钾、131毫克镁、2.7毫克铁、2.17毫克锌、4.62微克硒。

科学依据

军事医学科学院曾有专项研究报告《核桃乳改善学习记忆的实验研究》指出，核桃乳具有提高学习记忆能力的健脑功效。美国斯克兰顿大学研究发现，核桃中含有的高质量抗氧化剂，能较好地保护心脏机能。美国饮食协会也建议，每周最好吃2~3次核桃，有助于保护血管。

核桃加牛奶营养翻倍

核桃和牛奶搭配食用，能为机体提供丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素及矿物质，能更好地促进人体新陈代谢。此外，核桃中富含亚油酸、亚麻酸，有养护大脑、提高记忆力的作用，牛奶也具有安神补脑的作用，两者搭配则健脑益智功效显著。



有人食用核桃时，习惯将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉，这样会损失一部分营养，所以最好连薄皮一起吃。

营/养/成/分

(每100克核桃)
热量：646千卡
蛋白质：14.9克
脂肪：58.8克
碳水化合物：19.1克
膳食纤维：9.5克
维生素B₁：0.15毫克
维生素B₂：0.14毫克

概要

原产地：伊朗
我国分布：华北、西北、西南、华中、华南、华东及新疆南部
成熟季节：夏季
营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、亚油酸、亚麻酸、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素E及钙、铁、锌、钾、镁、磷、硒等。

另外，英国《营养学》杂志有文章指出，食用核桃能降低胆固醇水平和预防前列腺癌及骨质疏松。



杏仁

◎延年益寿 ◎预防糖尿病和心脏病 ◎调节血压

杏仁又名杏核仁、杏子、杏梅仁，是蔷薇科植物杏或山杏的干燥种子。杏仁分为甜杏仁（南杏仁）和苦杏仁（北杏仁），甜杏仁作为日常食用，苦杏仁常用来入药。

杏仁被美国营养学界誉为“最健康的休闲坚果食品”，其含有丰富的蛋白质及脂肪。此外，杏仁中还富含多种维生素及矿物质，其中钙含量是核桃的1.7倍（每100克含钙97毫克），硒含量是坚果之冠（每100克含硒15.65微克）。



科学依据

研究发现，喜马拉雅山居民的平均寿命在90~100岁，医学专家认为这与他们经常食用杏仁有关。美国塔夫茨大学福瑞布鲁伯格博士认为，杏仁之所以具有长寿

甜杏仁可以生吃，也可以作为饮料、饼干、蛋糕等食品的原料；而苦杏仁生吃有毒，必须经过沸煮以去除毒性。

的作用，主要是由于它含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素和硒。

美国一项最新研究指出，吃杏仁有助于预防糖尿病和心脏病，该项研究成果发表在《营养学》杂志上。另外，刊登在《美国临床营养期刊》上的一项研究还指出，食用杏仁对于调节血压很有帮助。

营/养/成/分

（每100克杏仁）

热量：578千卡

蛋白质：22.5克

脂肪：45.4克

碳水化合物：23.9克

膳食纤维：8克

维生素B₂：0.56毫克

维生素C：26毫克

维生素E：18.53毫克

甜杏仁也不能多吃

虽然吃杏仁好处很多，但不能大量食用。因为杏仁中含有苦杏仁甙（苦杏仁中苦杏仁甙的含量是2%~4%，甜杏仁中苦杏仁甙的含量约0.1%），它在体内经酶的作用会生成氢氰酸。过多的氢氰酸与细胞色素氧化酶中的铁结合，阻止细胞色素氧化酶传递氧，从而使组织细胞缺氧坏死，严重者导致呼吸麻痹，甚至死亡。因此，建议不要吃苦杏仁，而吃甜杏仁以每天不超过20克为宜。

概要

原产地：中亚、西亚、地中海地区

我国分布：南北均有栽培

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、芦丁、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、钾、镁、铁、硒等。

松子

◎控制食欲 ◎降低心脏病猝死的危险 ◎保护视网膜

我国食用松子始见于汉代，距今已有3000多年的历史。松子别名松籽、松子仁、海松子，是松科植物红松的种子。秋冬时节松果张开，像一朵花，松子就嵌在其间。在所有松子中，只有红松的种子可以吃，其他松树的种子比芝麻还要小、无法食用。

松子被称为“坚果中的鲜品”，现代科学研究发现，松子中含有100多种对人体有益的成分。目前，已经发现松仁蛋白中含有20多种氨基酸，其中对大脑有益的谷氨酸含量高达16.3%。此外，松子中还含

有维生素E，及钾、磷、镁、铁、锌等矿物质。

科学依据

美国宾州西盆斯贝格大学一项研究发现，每天吃一把松子(约30克)有助于抑制食欲，防止发胖。刊登在美国《内科学档案》上的研究表明，男性每周吃松子2~3次，心脏猝死的危险明显降低。

另外，美国营养专家乔伊·鲍尔博士指出，松子中含有叶黄素，可帮助眼睛过滤紫外线，防止视网膜黄斑受损。

营/养/成/分

(每100克生松子)

热量: 665千卡

蛋白质: 12.6克

脂肪: 62.6克

碳水化合物: 19克

膳食纤维: 12.4克

维生素B₁: 0.41毫克

维生素E: 34.48毫克

磷: 620毫克

镁: 567毫克

铁: 5.9毫克

锌: 9.02毫克

松子加玉米营养翻倍

用松子和玉米搭配制作松仁玉米，不仅色泽美观、香甜脆爽，而且营养丰富。具体做法为：取甜玉米1根、煮熟后掰下玉米粒，松子1小碟、剥去外壳，青椒洗净、切丁；锅内加植物油烧热，下青椒丁炒香，下松仁炒至变色，放入玉米粒翻炒，加少许盐调味，用水淀粉勾芡即可。

概要

原产地: 欧洲和亚洲

我国分布: 东北、云南等地

成熟季节: 秋冬时节

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、叶黄素、维生素E及钙、磷、铁、钾、镁、锌、硒、铜、锰等。



松子本身油性较大，不宜油炸，也不宜过多食用，每天食用20~30克为宜。此外，散装的松子最好放在密封的容器里，以防油脂氧化变质。

板栗

◎养护肾脏 ◎增强免疫力

板栗又名栗、栗子、栗果、毛栗，是壳斗科栗属落叶乔木栗树的果实。栗，最早见于《诗经》一书，可见板栗在我国栽培历史悠久。

板栗享有“干果之王”的美誉，其维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素的含量比一般干果要高，维生素C的含量约是番茄的1.3倍。板栗所含的矿物质也很全面，尤其钾元素含量突出（每100克含钾442毫克）。

营/养/成/分

（每100克鲜板栗）

热量：189千卡

蛋白质：4.2克

脂肪：0.7克

碳水化合物：42.2克

膳食纤维：1.7克

胡萝卜素：190微克

维生素C：24毫克

维生素E：4.56毫克

钙：17毫克

镁：50毫克

科学依据

唐代孙思邈曾指出：“栗，肾之果也，肾病宜食之。”《中国生化药物杂志》中刊登的文章表明，板栗蛋白对肾脏细胞的增殖有明显的促进作用。

另外，板栗中富含多糖。欧美科学家研究发现，板栗多糖具有抗氧化的作用；我国科学家则发现，板栗多糖具有明显的抗凝血、升高白细胞生物活性的作用，能增强人体免疫力。



由于板栗含有的淀粉较多，最好在两餐之间当零食食用或做成饭菜食用，不宜在饭后大量进食。

板栗加鸡肉营养翻倍

用板栗和鸡肉搭配制作板栗烧鸡，鸡肉鲜滑、板栗醇厚，营养十分丰富。具体做法：将500克鸡肉洗净，切成块，加酱油、盐腌制15分钟；锅中加植物油烧热，下姜片、蒜片爆香，下鸡肉炒5分钟；加适量清水、板栗肉、八角、料酒和酱油，大火烧开，改小火炖至鸡肉熟烂，出锅撒上葱花即可。

概要

原产地：中国

我国分布：辽宁、河北、黄河流域及其以南各地

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、钾、磷、镁、铁、锌、铜、锰等。

榛子

◎防治心血管疾病 ◎改善大脑功能 ◎抑制卵巢癌、乳腺癌

榛子别名平榛、榧子、山板栗，是桦木科榛属植物榛的种仁。榛子形似栗子，外壳坚硬，果仁肥白圆润，有天然的香气，吃起来非常甜美。

榛子中蛋白质含量丰富，油脂含量较高，且脂肪多由不饱和脂肪酸组成。榛子含有丰富的维生素E（每100克含维生素E 36.43毫克），且钙、磷、钾、镁、铁、锰含量也是坚果中的佼佼者。

妙用榛子做烘焙

用榛子做烘焙，味道香酥令人满足。
DIY 香浓榛仁酥：取葡萄干20克切碎；黄油8克隔水化开，放入1个鸡蛋黄，搅拌均匀；将30克榛子仁加20克玉米淀粉放入料理机中，搅打成粉末；将20克糖粉筛入榛仁粉中，拌匀；将葡萄干碎、混合好的榛仁粉倒入黄油中，继续拌匀；分装，约8克一个，放入烤盘中，入烤箱，上下火155℃，烤25分钟，关火，闷10分钟即可。

概要

原产地：欧洲和西亚

我国分布：东北、华北及陕西、甘肃等地

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、 β -谷甾醇、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、磷、钾、镁、铁、锰等。



挑选榛子以取仁观察为主：果仁丰满为佳，干瘪为次；仁衣色泽黄白为佳，暗黄为次，褐黄则更次。

科学依据

国内外众多科学研究达成共识：食用榛子对防治心血管疾病有良好作用，这是由于榛子的油脂中单不饱和脂肪酸占77.7%，这种物质有助于降低血液中低密度脂蛋白；多不饱和脂肪酸占9.5%，进入人体可生成DHA（二十二碳六烯酸），有助于提高记忆力、判断力。

另外，药理研究人员发现榛子中含有抗癌化学成分——紫杉酚。美国波特兰大学的科学家在实验中发现，紫杉酚对卵巢癌、乳腺癌具有良好的抑制作用。

营/养/成/分

（每100克榛子）

热量：561千卡

蛋白质：20克

脂肪：44.8克

碳水化合物：24.3克

膳食纤维：9.6克

维生素B₁：0.62毫克

维生素B₂：0.14毫克

钙：104毫克

钾：1244毫克

镁：420毫克

莲子

◎抗氧化 ◎调节肠道 ◎辅助降糖

莲子别名莲实、藕实、莲米。那么，莲子是睡莲的种子，还是荷花的种子呢？睡莲长不出莲子，反而是荷花才生子。荷花凋谢后的花托就是莲蓬，从中取出的种子即为莲子。

莲子营养价值很高，素有“莲参”的美誉。莲子富含多糖、磷脂、生物碱和黄酮类化合物等营养成分，已被列入中国卫生部公布的首批既是食品又是药品的品种名录。另外，莲子中钙、磷、钾的含量也十分丰富。

莲子本身的味道清新，带有香味，古人曾用“享芳香之气，得稼穡之味”来形容莲子。不过，莲子心却很苦，可以取出泡水饮用。

营/养/成/分

(每100克莲子)

热量: 350千卡

蛋白质: 17.2克

脂肪: 2克

碳水化合物: 67.2克

膳食纤维: 3克

维生素E: 2.71毫克

钙: 97毫克

钾: 846毫克

磷: 550毫克

科学依据

国内外多项研究发现，莲子中含有的糖蛋白、茶多酚和莲子多糖均可清除自由基，有良好的抗氧化作用。《世界华人消化杂志》中指出，莲子发酵乳对胃肠具有双向调节作用，可缓解便秘症状，促进小肠吸收功能，还可以调节肠道菌群，增强肠道免疫机能。

另外，刊登在《营养学报》上的一项研究表明，莲子还可作为糖尿病患者饮食调理的理想食材。

血糖生成指数

莲子: 41.1 ★☆☆

DIY 莲子银耳汤

莲子和银耳、红枣搭配煲汤，红白相间、香甜可口。具体做法：取银耳2朵泡发，去掉老根，撕成小朵；莲子15粒洗净，用温水浸泡1小时；锅中加适量清水，放入银耳、莲子和适量冰糖，大火煮沸后改小火炖20分钟；放入洗净的红枣，继续炖至银耳、莲子软糯即可。

概要

原产地: 北非和东南亚热带地区

我国分布: 南北均有栽培

成熟季节: 秋季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素C、生物碱、黄酮类化合物及钙、磷、钾、铜、锰、钛等。



腰果

◎预防心血管疾病 ◎抗氧化、消炎

腰果因其坚果呈肾形而得名，别名鸡腰果、介寿果，是漆树科腰果属腰果树的果实。腰果树的果实与其他植物不同，分为核果和果梨上下两部分，核果长在果梨的末端，腰果就是这种核果的果实。果梨成熟后，可作为水果食用。

腰果被称为“世界四大干果之一”，不仅含有丰富的蛋白质、B族维生素，且矿物质的含量十分丰富，每100克腰果含钙26毫克、钾503毫克、磷395毫克、镁153毫克、铁4.8毫克、锌4.3毫克、硒34微克。

腰果加虾仁营养翻倍

腰果和虾仁搭配制作腰果虾仁，鲜脆爽口、风味独特，且维生素、矿物质含量十分丰富。具体做法为：取虾仁300克洗净，腰果50克下油锅炒至金黄、盛出备用；锅中加植物油烧热，下姜片、蒜片爆香，下虾仁翻炒，加料酒、酱油、白糖、盐调味；至虾仁熟，下腰果回锅，用水淀粉勾芡即可。

概要

原产地：美洲

我国分布：海南、云南、广西、广东、福建等地

成熟季节：冬季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、叶酸、维生素A、胡萝卜素、维生素B₁、维生素E及钙、钾、磷、镁、铁、锌、硒等。



腰果中脂肪含量较高，每次食用10~15粒为宜。此外，腰果中含有多种过敏原，过敏体质者慎食。

科学依据

腰果中的脂肪成分主要是不饱和脂肪酸，有较好的软化血管作用，有助于防治心血管疾病。美国《实证医学期刊》上有文章指出，腰果中富含漆树酸，具有抗氧化和消炎的作用，能减轻环境污染对肺部的伤害。

另外，发表在美国《分子营养与食品研究》上的文章指出，腰果提取物有预防糖尿病的作用。

营/养/成/分

(每100克腰果)

热量：559千卡

蛋白质：17.3克

脂肪：36.7克

碳水化合物：41.6克

膳食纤维：3.6克

维生素B₁：0.27毫克

维生素B₂：0.13毫克

维生素E：3.17毫克

血糖生成指数

腰果(咸)：

22 ★☆☆

芝麻

◎增强免疫力 ◎抗氧化、缓衰老



营/养/成/分

(每100克白芝麻)

热量: 536千卡

蛋白质: 18.4克

脂肪: 39.6克

碳水化合物: 31.5克

膳食纤维: 9.8克

(每100克黑芝麻)

热量: 559千卡

蛋白质: 19.1克

脂肪: 46.1克

碳水化合物: 24克

膳食纤维: 14克

芝麻又名脂麻、胡麻、油麻，是胡麻的种子，分为白芝麻、黑芝麻，食用以白芝麻为好，药用则以黑芝麻为佳。芝麻是古老的种植作物之一，也是人类较早利用的油料作物。

芝麻被誉为“仙家食物”，它不仅是一种理想的植物蛋白来源，且富含维生素E及矿物质。以白芝麻来说，每100克白芝麻含维生素E 38.28毫克、钙620毫克、磷513毫克、钾266毫克、镁202毫克、铁14.1毫克、锌4.21毫克。

科学依据

世界卫生组织提出，当亚麻酸和亚油酸在人体中的比例达到1:4时，人体的机能最为高效。而我国居民膳食结构中，亚麻酸严重不足，芝麻便是补充亚麻酸的好来源。

据报道，国外科学家研究发现，芝麻中的芝麻素具有优异的抗氧化作用。中国农业科学院油料作物研究所发现，芝麻素具有抗衰老的功效，此项研究成果发表在国际专业刊物《基因组生物学》上。

芝麻的外面有一层稍硬的膜，直接食用容易“穿肠而过”，将芝麻炒熟碾碎后再吃，效果更好。

DIY美味芝麻酱

食用芝麻酱是较好的方式，更有助于营养吸收。DIY美味芝麻酱：将干净的200克白芝麻、100克黑芝麻，用小火炒香；待芝麻放凉后，倒入粉碎机中，打成粉末；把芝麻粉倒入碗里，加适量芝麻油搅拌均匀。吃时可以依个人口味加适量白糖或盐，还可以加些花生碎。不过，芝麻酱热量较高，糖尿病患者慎食。

概要

原产地: 非洲和印度

我国分布: 主要分布在黄淮平原和长江中游地区

成熟季节: 秋季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、芝麻素、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、铁、磷、钾、镁、锌、硒、铜、锰等。

葵花子

◎改善神经系统 ◎降低胆固醇

葵花子俗称瓜子，是菊科草本植物向日葵的种子。向日葵具有向阳性，会随着太阳的方向移动，其外形很像莲花，因而一些地方又把葵花子称为转莲。

葵花子是瓜子中的佼佼者，脂肪含量高约50%，主要是不饱和脂肪酸，且不含胆固醇；葵花子中的维生素E含量也很丰富，每100克含维生素E 34.5毫克；葵花子中还含有大量的膳食纤维，以及钾、镁、铁、锌等矿物质。

科学依据

美国科学家研究发现，葵花子中富含B族维生素，经常适当食用可辅助治疗抑郁症、神经衰弱、失眠症等，还可提高记忆力。2005年美国《农业与食品化学》杂志上有文章指出，葵花子中的植物甾醇含量很高，有助于降低血清胆固醇。

另外，英国科学家研究指出，给男性不育者补充锌元素后，可观察到其血清睾酮和精子数增加。而葵花子中不仅富含锌，还含有制造精液必不可少的精氨酸，因此经常吃点葵花子可提高男性的生育能力。

营/养/成/分

(每100克生葵花子)

热量: 609千卡

蛋白质: 23.9克

脂肪: 49.9克

碳水化合物: 19.1克

膳食纤维: 6.1克

维生素B₁: 0.36毫克

维生素B₂: 0.2毫克

钙: 72毫克

铁: 5.7毫克

锌: 6.03毫克

吃葵花子不要用牙嗑

营养专家建议，吃葵花子时最好用手剥，不要用牙嗑，且每次不超过80克为宜。因为唾液有助于清洁口腔食物残渣，减少细菌繁殖，并能保护口腔黏膜，而长期或大量嗑葵花子会带走口腔大量唾液，会对人体健康造成危害，容易患口疮、舌疮、龋齿、牙龈炎等疾病。

概要

原产地: 美洲中部

我国分布: 主要分布在东北、西北和华北

成熟季节: 秋季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、植物甾醇、B族维生素、维生素E及钙、磷、铁、钾、镁、锌等。



葵花子含热量较高，非常适合寒冷的冬季食用。不过，糖尿病患者应慎食。



第五章

5

菌菇





银耳

◎预防高血脂 ◎抗血栓 ◎降血糖

银耳又称白木耳、雪耳、银耳子，属于真菌类银耳科银耳属。银耳是我国的特产，发源于四川通江，被历代皇家贵族视为珍品。

银耳被誉为“菌中之冠”“穷人的燕窝”，其蛋白质中含有17种人体所需的氨基酸，矿物质的含量也十分丰富（每100克含钾1588毫克、磷369毫克、铁4.1毫克、锌3.03毫克），还含有海藻糖、多缩戊糖、甘露糖醇等。

营/养/成/分

（每100克干银耳）

热量：261千卡

蛋白质：10克

脂肪：1.4克

碳水化合物：67.3克

膳食纤维：30.4克

维生素B₂：0.25毫克

维生素E：1.26毫克

钙：36毫克

镁：54毫克

科学依据

据《中国药理学报》报道，银耳多糖可增强免疫力。刊登在《中国药科大学学报》上的文章指出，银耳多糖有降脂的作用；此报刊的另一项研究则指出，银耳多糖有明显抗凝血、抗血栓的作用。

另外，发表在《时珍国医国药》上的文章表明，银耳多糖可增加胰岛素的分泌，能起到显著的降血糖功效。



优质银耳干燥，色白微黄，朵大，有光泽，胶质较厚。颜色过白则经人工漂白，色黄暗浊则是储存过久。

隔夜银耳汤不要喝

不论是袋栽银耳，还是露天椴木栽培的银耳，都含有较多硝酸盐类物质。经过烹调后，如果放的时间较长，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成亚硝酸盐。人喝了隔夜的银耳汤后，亚硝酸盐进入血液循环，会使人体正常的血红蛋白被氧化成高铁血红蛋白，从而丧失携带氧气的能力，容易导致食物中毒。

概要

原产地：中国

我国分布：四川、云南、贵州、湖北、陕西、福建等地

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、多糖、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、钾、磷、铁、镁、硫等。

黑木耳

◎抑制血小板凝集 ◎降低胆固醇、抗血栓

黑木耳生长在腐木上，因形似人的耳朵，黑色或褐黑色而得名。黑木耳别名木蛾、云耳，属于真菌类木耳科木耳属，是世界上最早人工栽培的食用菌品种。

黑木耳不仅膳食纤维较多，而且矿物质含量也在食物中名列前茅。据测定，每100克黑木耳含钙247毫克、磷292毫克、钾757毫克、镁152毫克、铁97.4毫克、锌3.18毫克、硒3.72微克、锰8.86毫克。

科学依据

黑木耳被人们称为“食品阿司匹林”，这是因为黑木耳与肠溶阿司匹林的功效类似。发表在《中国医药科学杂志》上的一项研究表明，黑木耳可明显抑制血小板凝集。

另外，《中国药科大学学报》有文章指出，食用黑木耳具有降胆固醇、抗血栓的作用，对冠心病、动脉粥样硬化患者十分有益。



食用黑木耳前要先用温水对木耳进行浸泡、清洗，然后将黑木耳高温烹煮，有助于提高膳食纤维及黑木耳多醣的溶解度。

概要

原产地：中国

我国分布：南北均有栽培

成熟季节：夏季或秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、B族维生素、维生素E及钙、铁、锌、钾、镁、磷等。

营/养/成/分

(每100克干黑木耳)

热量：265千卡

蛋白质：12.1克

脂肪：1.5克

碳水化合物：65.6克

膳食纤维：29.9克

维生素B₁：0.17毫克

维生素B₂：0.44毫克

鲜木耳不宜直接食用

鲜木耳中含有一种光感物质——卟啉，人食用后经太阳照射易发生日光性皮炎，使皮肤产生瘙痒、水肿等不适。暴晒过程中大部分卟啉被分解，所以食用干木耳更安全。

口蘑

◎预防骨质疏松症 ◎增强免疫力 ◎抑制癌细胞

口蘑主要生长在内蒙古草原，以前都是通过河北张家口输往内地，因此而得名。口蘑别名白蘑、蒙古口蘑、云盘蘑，属于真菌类口蘑科口蘑属。夏秋时节，一场细雨过后，数里之外就能闻到口蘑香。

口蘑营养十分丰富，不仅蛋白质和膳食纤维含量很高，且富含维生素D及钙、磷、钾、铁、锌、硒等矿物质（每100克含钾元素高达3106毫克）。此外，口蘑中还含有一种稀有的天然抗氧化剂——麦角硫因，其含量是麦芽的约12倍。

科学依据

据美国《洛杉矶时报》报道，口蘑能为人体提供维生素D和钙质，有助于预防骨质疏松症。美国塔夫茨大学的一项研究表明，食用口蘑可以促进自然免疫系统发挥作用。



选用上好的新鲜口蘑，用绳串起来晾晒。要是阳光充足，一周就可以晒出香味，并可以泡发食用。

另外，《现代预防医学》中有文章指出，口蘑多糖对宫颈癌细胞、肝癌细胞均具有一定的抑制作用。

营/养/成/分

（每100克口蘑）

热量：277千卡

蛋白质：38.7克

脂肪：3.3克

碳水化合物：31.6克

膳食纤维：17.2克

维生素E：8.57毫克

钙：169毫克

铁：19.4毫克

概要

原产地：中国

我国分布：河北、内蒙古等地

成熟季节：夏季和秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、麦角硫因、B族维生素、维生素D、维生素E及钙、铁、锌、钾、镁、磷等。

口蘑加肉类营养翻倍

口蘑是提鲜的优质食材，可与多种食物搭配，最宜配肉类。
DIY口蘑炒肉：取200克口蘑洗净、切成片，300克猪里脊肉洗净、切成片、用酱油、葱丝、淀粉拌匀、腌制15分钟；锅中加少许植物油烧热，下口蘑片略炒、盛出；锅中加植物油烧热，下里脊肉翻炒，将口蘑片回锅，至所有食材熟加少许盐调味即可。

平菇

◎降低胆固醇 ◎抗血栓 ◎预防前列腺癌

平菇别名侧耳、糙皮侧耳、蚝菇，属于真菌类侧耳科侧耳属。平菇的英文名称是“Oyster”，含义是“牡蛎”，这是因为平菇的菌盖为贝壳状或扇状，外形似牡蛎，并且有类似牡蛎的香味。

平菇是一种非常受欢迎的食用菌，营养价值很高，富含多种维生素，及钾、磷、镁等矿物质，还含有β-葡聚糖等生物活性植物化学成分。

科学依据

《河北医药》有文章指出，食用平菇可降低胆固醇。发表在《中国生化药物杂志》上的文章表明，平菇煎剂有抗血栓形成的作用。美国《公共图书馆·综合》期刊中刊登的文章表明，平菇提取物对前列腺癌有一定的预防作用。此外，国内外科学家研究发现，平菇中的β-葡聚糖有良好的抗癌功效。

营/养/成/分

(每100克平菇)

热量: 24千卡

蛋白质: 1.9克

脂肪: 0.3克

碳水化合物: 4.6克

膳食纤维: 2.3克

维生素B₂: 0.16毫克

维生素E: 0.79毫克

钾: 258毫克

镁: 14毫克

平菇的充分利用

煲汤是平菇较为理想的食用方法，能最大程度保留平菇中的营养。DIY平菇肉片汤：取300克平菇洗净、用手撕成小块；200克猪里脊肉洗净、切成片、用盐腌制10分钟；锅中加植物油烧热，下蒜片爆香，加肉片稍炒，放入平菇及适量清水，大火煮沸后改小火炖至所有食材熟，加少许盐调味，出锅前撒上葱花即可。

概要

原产地: 北半球

我国分布: 南北均有栽培

成熟季节: 春季至秋初

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、烟酸、泛酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E及钾、磷、镁、铁等。



处理平菇时，不宜用刀切，手撕平菇更有利于其释放鲜味，使菜肴愈加美味。

草菇

◎抗氧化 ◎通便排毒

草菇因常生长在潮湿腐烂的稻草中而得名，别名小包脚菇、兰花菇、稻草菇，属于真菌类光柄菇科小包脚菇属。

草菇香味浓郁，有“放一片，香一锅”的说法。草菇是泛酸、钾元素（每100克含钾179毫克）的好来源，还含有多种维生素，及钙、镁、铁、锌等矿物质。不过，草菇中含钠较多（每100克含钠73毫克），烹调时宜适当少放盐。

营/养/成/分

（每100克草菇）

热量：27千卡

蛋白质：2.7克

脂肪：0.2克

碳水化合物：4.3克

膳食纤维：1.6克

维生素B₁：80微克

维生素B₂：0.34毫克

镁：21毫克

科学依据

我国学者通过对草菇的化学特性及药理作用进行研究，发现草菇提取物具有较强的抗氧化作用，此项研究刊登在2016年《食品工业科技》上。

另外，《开卷有益——求医问药》中指出，草菇具有解毒作用，可与体内的铅、砷、苯等有害物质结合，并随小便排出体外。



优质草菇颜色黑白分明，呈卵球状，手感饱满不松软，表面无发黄、黏液及水渗出。

草菇的充分利用

生草菇有一定的毒性，所以一定要烹饪熟透后再食用。食用草菇的最佳方法是爆炒。这样时间短，营养素不易流失。入锅前，可以在草菇的菌盖上划个十字形刀口，这样更易熟，且入味效果更佳。

概要

原产地：中国

我国分布：主要分布于华南地区

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、钾、镁、铁、磷等。

香菇

◎抑制病毒 ◎预防炎症 ◎预防宫颈癌

香菇是一种生长在木材上的真菌，味道鲜美、香气沁人，别名花菇、香蕈、香信、香菌、冬菇，属于真菌类光茸菌科香菇属。野生香菇在世界各地均有生长，而人工种植的香菇始于我国。

香菇享有“百菇之王”的美誉，在民间被称为“山珍”。香菇中不仅含有泛酸、烟酸、维生素B₆、维生素D及磷、锌、硒等营养素，还含有18种氨基酸及40多种酶。此外，香菇中还含有蘑菇核糖核酸、香菇嘌呤、香菇多糖等植物化学成分。

泡发干香菇加点白糖更鲜美

香菇的香味主要来自蘑菇香精和鸟苷酸，尤其是鸟苷酸的鲜味强度是普通味精的几十倍。泡发干香菇时，先用冷水将表面洗净，再将菌盖朝下放入约30℃的温水中浸泡，这样既能使香菇吸水变软，又能让鸟苷酸充分分解，散发出鲜味来。在浸泡过程中，建议加少许白糖，可以有效防止鲜味流失，使烹饪出的香菇味道愈加鲜美。

概要

原产地：亚洲东部

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：春季和秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、烟酸、泛酸、维生素B₂、维生素B₆、维生素D及钾、磷、镁、锌、硒等。



优质鲜香菇外形完整，菌盖下卷，菌肉肥厚且厚薄一致，菌褶白色整齐，用手捏菌柄有弹性，气味清香。

营/养/成/分

(每100克鲜香菇)

热量：26千卡

蛋白质：2.2克

脂肪：0.3克

碳水化合物：5.2克

膳食纤维：3.3克

维生素B₂：80微克

维生素C：1毫克

镁：11毫克

硒：2.58微克

科学依据

国内外研究发现，香菇中的香菇嘌呤有较强的抗病毒作用，所含的蘑菇核糖核酸可刺激机体释放干扰素，有助于抑制病毒繁殖。美国《炎症》杂志有文章表明，食用香菇还能阻止很多诱发炎症的合成物生成。

另外，据英国《每日邮报》报道，香菇萃取物可以杀死导致宫颈癌的性传播病毒HPV（人乳头瘤病毒）。



猴头菇

◎养胃 ◎防治肠胃疾病

远远望去，毛茸茸、黄棕色的猴头菇像极了金丝猴头，也与刺猬有几分相似，故称“猴头菇”“刺猬菇”，属于真菌类猴头菇科猴头菇属。猴头菇长在树上，不可思议的是，向与它相对的方向望去，在不远的树上常还有一颗猴头菇。

猴头菇与熊掌、海参、鱼翅并誉为“四大名菜”，是名副其实的低脂肪、高膳食纤维的健康食材。此外，猴头菇中的氨基酸高达17种，且含有丰富的维生素及矿物质。



DIY 猴头菇鸡汤

取猴头菇3只，用温水浸泡15分钟，挤干水分，切成小块；鸡肉300克洗净，剁成块，红枣、枸杞各少许、分别洗净；把所有材料及姜片放入高压锅中，加清水没过材料，加料酒、少许盐调味，中火煲半小时即可。

概要

原产地：中国

我国分布：南北均有栽培

成熟季节：夏季和秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、烟酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E及钙、磷、镁、铁、锌、硒等。

每100克鲜品猴头菇中含钠元素175.2毫克，烹饪时宜少放食盐。

科学依据

猴头菇是药食两用的佳品，在《中华人民共和国卫生部药品标准》中提到：“猴头菇经加工制成的片剂，具有养胃和中的功效，用于胃、十二指肠溃疡及慢性胃炎的治疗。”在《食用菌学报》上也有文章指出，猴头菇菌片对胃和肠溃疡、各种慢性胃炎、消化道肿瘤和冠心病有良好的治疗作用。

另外，美国研究人员发现，猴头菇中含有有效的化疗药物——氟尿嘧啶，对胃癌、结肠癌和肝癌具有一定的临床作用。

营/养/成/分

(每100克猴头菇)

热量：21千卡

蛋白质：2克

脂肪：0.2克

碳水化合物：4.9克

膳食纤维：4.2克

维生素C：4毫克

维生素E：0.46毫克

钙：19毫克

铁：2.8毫克

镁：5毫克

金针菇

◎促进智力发育 ◎抗病毒 ◎防过敏

金针菇因外表金黄柔嫩、菌柄状如金
针而得名，又叫金菇、朴菇，属于
真菌类白蘑科金针菇属。金针菇还有个有
趣的英文名字“see you tomorrow”，这是由
于金针菇不易消化的缘故。

金针菇被誉为“益智菇”“增智菇”，
这是因为金针菇中赖氨酸和精氨酸含量
十分丰富，且含有锌元素，对智力发育
有良好的促进作用。此外，金针菇还是
叶酸、烟酸、泛酸，及磷、钾、镁、铁
等矿物质的好来源。

DIY 凉拌金针菇

金针菇的烹饪方式多种多样，尤其适
合做凉拌菜。DIY 凉拌金针菇：将200克金
针菇洗净、去根，入沸水中焯熟，捞出过
凉、沥干；100克黄瓜洗净、切成丝，加少
许盐腌10分钟；取一只小碗，放入适量蒜
蓉、生抽、白糖、盐、香油、辣椒油，调成
味汁；将金针菇、黄瓜丝放入大碗中，浇上
调味汁，拌匀即可食用。

概要

原 产 地：中国

我国分布：各地均有栽培

成熟季节：夏季至秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、
膳食纤维、叶酸、烟酸、泛酸、牛磺酸、金针
菇素、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生
素C、维生素E及钾、磷、锌、镁、铁等。



无论金针菇是白色还是黄色，如果颜色特别均匀、鲜亮，且没有自然清
香味，可能经过了熏、漂、染处理，要谨慎选购。

营/养/成/分

(每100克金针菇)

热量：32千卡

蛋白质：2.4克

脂肪：0.4克

碳水化合物：6克

膳食纤维：2.7克

维生素B₁：0.15毫克

维生素B₂：0.19毫克

镁：17毫克

铁：1.4毫克

科学依据

《中国食药菌学》书中指出，金针菇
中含有单链核糖体失活蛋白质（RIP）等具
有抗病毒活性的蛋白质，其可以直接作用
于病毒的DNA和RNA，从而使病毒失去复
制和转录功能。

新加坡国立大学研究人员发现，金针
菇中含有的金针菇素可以预防哮喘、鼻炎、
湿疹等过敏症，同时对癌细胞有一定的抑
制作用。

杏鲍菇

◎防治脂肪肝、心肌梗死 ◎抗肿瘤

杏鲍菇因其具有杏仁的香味、鲍鱼的质感而得名，又名刺芹侧耳，属于真菌类侧耳科侧耳属。人们食用杏鲍菇的时间并不长，它是一种集食用、药用于一体的珍稀食用菌新品种。

杏鲍菇被誉为“菇中灵芝”，是低热量、低脂肪、高膳食纤维的健康食材，不仅含有种类丰富的氨基酸，且富含叶酸、烟酸及钙（13毫克/100克）、磷（66毫克/100克）、钾（242毫克/100克）、镁（9毫克/100克）等。

切杏鲍菇有窍门

杏鲍菇的肉质紧实，如果处理不好，吃起来易塞牙。其实，切杏鲍菇的时候有窍门可寻，只要逆着纤维生长的方向切，就可以使杏鲍菇更具口感。杏鲍菇是“百搭”食材，不论搭配菜还是肉，都能使菜肴更加鲜美。

概要

原产地：欧洲南部、非洲北部及中亚地区
我国分布：各地均有

成熟季节：秋末初冬或春末夏初

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、叶酸、烟酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素E及钙、磷、钾、镁等。

科学依据

杏鲍菇目前已被联合国粮农组织和世界卫生组织定为珍稀食用菌之一。《中国食用菌》有文章表明，杏鲍菇多糖可抑制离体肝脏组织的脂质过氧化、亚油酸氧化进程。据《中国食物与营养》报道，食用杏鲍菇对脂肪肝、急慢性肝炎、心肌梗死、脑梗死均有良好的防治作用。

另外，继日本学者千原首次从杏鲍菇中分离出抗肿瘤多糖后，我国科学家也从杏鲍菇中分离出了杏鲍菇多糖A1和A2，两者的抗肿瘤能力均在30%以上。

杏鲍菇的菌柄营养价值较高，所以宜挑选白白胖胖的杏鲍菇。

营/养/成/分

（每100克杏鲍菇）

热量：31千卡

蛋白质：1.3克

脂肪：0.1克

碳水化合物：8.3克

膳食纤维：2.1克

维生素B₂：0.14毫克

维生素E：0.6毫克



羊肚菌

◎抗疲劳 ◎调节胃肠功能

羊肚菌的菌柄上方有一个网状的菌盖，类似羊肚的外形，因此而得名。羊肚菌又叫羊肚菜、羊蘑、羊肚蘑，是羊肚菌科的大型真菌，自古便是朝贡皇帝的野生名菌。

民间有“年年吃羊肚，八十照样满山走”的说法，这里的“羊肚”指的就是羊肚菌。羊肚菌营养价值很高，蛋白质含量在食用菌中名列前茅。此外，每100克羊肚菌中还含有1070微克胡萝卜素、178微克维生素A、1726毫克钾、1193毫克磷、87毫克钙、30.7毫克铁及12.11毫克锌。

营/养/成/分

(每100克羊肚菌)

热量: 321千卡
蛋白质: 26.9克
脂肪: 7.1克
碳水化合物: 43.7克
膳食纤维: 12.9克
维生素B₂: 2.25毫克
维生素E: 3.58毫克
镁: 117毫克
硒: 4.82微克
铜: 2.34毫克

科学依据

《中国野生植物资源》中有文章指出，羊肚菌有显著的抗疲劳作用。日本科学家从羊肚菌中提取了酪氨酸酶抑制剂，这种物质可有效抑制脂褐质的形成。而欧美学者则从羊肚菌中分离出一种血小板凝集抑制剂，其效果比阿司匹林好2~3倍。

另外，刊登在2005年《广东教育学院学报》上的研究发现，羊肚菌提取液对胃肠具有双向调节作用，既能加强正常的胃肠蠕动，又可抑制胃肠功能亢进。

泡发羊肚菌有讲究

羊肚菌荤素皆宜，既可烧菜又可煲汤，一般不用添加增香的卤料，味道就很鲜美。泡发羊肚菌很有讲究，要用40~50℃的温水，刚刚浸过菇面为宜。过冷或过热的水都会影响羊肚菌的口感和香气，泡20~30分钟即可。

概要

原产地: 中国

我国分布: 各地均有

成熟季节: 夏季至初秋

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、烟酸、泛酸、胡萝卜素、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、铁、锌、钾、磷等。



选购羊肚菌时首先仔细观察其表面，要结构完整，闻起来没有酸味；观察菌盖，没有完全打开或打开后没有破裂的才是成熟度恰好的；不能含有太多水分，若有潮湿感往往是被洒了水的。



第六章

6

禽畜肉





猪肉

◎维持机体正常机能 ◎预防缺铁性贫血

猪肉是人们餐桌上重要的动物性食品之一。因为猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，因此经过烹调加工后滋味特别鲜美。

猪肉几乎包含了所有人体的蛋白质、脂肪、碳水化合物，及各种维生素、矿物质等重要营养素。猪肉中蛋白质的氨基酸组成比例与人体氨基酸比例接近，是“理想蛋白质”，并且容易消化和吸收。

科学依据

《中国保健营养》上刊登的文章指出，猪肉是维生素B₁的“富矿”。维生素B₁是蛋白质、糖和脂肪代谢的重要助手，在人体的神经、消化、血液等诸多系统的正常功能维持方面举足轻重，若摄取不足，可能会招致多种疾病。

2015年《心血管病防治知识(科普版)》中指出，猪瘦肉中含有大量的血红蛋白，能起到补铁的作用，可帮助预防缺铁性贫血，同时猪肉中的血红蛋白比植物的更容易吸收。

猪肉不宜与黄豆搭配

营养专家特别提醒，猪肉不宜与黄豆等豆类搭配，这是由于豆类中植酸含量很高，其会与猪肉中的蛋白质和矿物质形成复合物，从而降低营养价值。



猪肉宜横切，能避免肉质破碎，且吃起来不塞牙。由于猪肉中的维生素B₁在体内停留时间较短，若在烹饪时加入大蒜，可提高人体对维生素B₁的吸收利用。

营/养/成/分

(每100克猪肉)

热量：395千卡

蛋白质：13.2克

脂肪：37克

碳水化合物：2.4克

维生素B₁：0.22毫克

维生素B₂：0.16毫克

维生素E：0.35毫克

铁：1.6毫克

胆固醇含量

猪肉：80毫克/100克 ★☆☆

概要

原产地：欧洲、亚洲

我国分布：各地均有养殖

成熟季节：全年可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、B族维生素、维生素E及钙、钾、磷、镁、铁、锌、硒等。

牛肉

◎预防中风 ◎预防脑梗死 ◎增长肌肉

牛肉是中国人吃的第二大肉类食物，仅次于猪肉。牛肉与其他肉制品不同，其不同部位的肉在滋味和口感上都有差别，令人百吃不厌。

牛肉享有“肉中骄子”的美誉，其含有丰富的蛋白质，而脂肪含量却不高，且脂肪中富含亚油酸，有助于修复组织损伤。此外，牛肉中含有丰富的肌氨酸、肉毒碱、维生素B₆、维生素B₁₂，及钾、磷、铁、锌等矿物质。

科学依据

2012年美国《临床营养学》杂志上发表的一项研究表明，牛肉具有抗氧化、增强免疫力等作用，且能降低中风的高危因

素低密度脂蛋白水平，对于预防中风十分有益。

另外，国内外科学家研究发现，牛肉中的肌氨酸含量丰富，其对增长肌肉、增强力量特别有效；肉毒碱含量很高，其主要用来支持脂肪的新陈代谢，对增长肌肉也有帮助。

烹调牛肉时最好横切，以斩断粗壮的纤维组织和结缔组织，而且炖煮时间要长，否则既不易入味，也不易咀嚼、消化。

营/养/成/分

(每100克牛肉)

热量: 125千卡

蛋白质: 19.9克

脂肪: 4.2克

碳水化合物: 2克

维生素E: 0.65毫克

铁: 3.3毫克

锌: 4.73毫克

胆固醇含量

牛肉: 84毫克/

100克 ★☆☆

牛肉加马铃薯营养翻倍

牛肉因蛋白质、脂肪含量较高，如果单独食用易感油腻，且有膻味，若与富含淀粉的马铃薯搭配食用，不仅能弥补马铃薯所含蛋白质的不足，还能有效改善口感，提高菜肴的营养价值。

概要

原产地: 欧洲和亚洲

我国分布: 各地均有养殖

成熟季节: 全年均可获取

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、肌氨酸、肉毒碱、维生素A、B族维生素、维生素E及钙、钾、磷、铁、镁、锌、硒等。



羊肉

◎增强免疫力 ◎防癌抗癌

羊肉有山羊肉、绵羊肉和野羊肉之分，古时被称为羶肉、羴肉、羯肉，是公认的“冬令补品”，深受人们的欢迎。

俗话说：“要想长寿，常吃羊肉。”羊肉中富含优质蛋白质、脂肪及多种维生素，可增强人体免疫力和抗寒能力。此外，每100克羊肉中含铁2.3毫克、锌3.22毫克、硒32.2微克，分别是猪肉的1.4倍、1.6倍、2.7倍。

营/养/成/分

(每100克羊肉)

热量：203千卡

蛋白质：19克

脂肪：14.1克

维生素A：22微克

维生素B₂：0.14毫克

维生素E：0.26毫克

科学依据

羊肉是含有左旋肉碱最多的食物，左旋肉碱是一种营养添加剂，目前欧美已将其广泛运用于运动食品、减肥食品中。

另外，瑞士弗莱堡动物研究所发现，羊肉中有一种被称为CLA的脂肪酸，可抑制并逐渐减少癌细胞，对治疗皮肤癌、结肠癌及乳腺癌有显著功效。

胆固醇含量

羊肉：92毫克/100克 ★☆☆

吃羊肉时不要饮茶

茶水是“羊肉”的克星，这是因为羊肉中含有丰富的蛋白质，会与茶叶中的鞣酸结合，生成一种叫鞣酸蛋白质的物质。这种物质可使肠蠕动减弱、大便里的水分减少，容易导致便秘。因此，建议吃羊肉前后半小时不要饮茶。

概要

原产地：欧洲和亚洲

我国分布：各地均有养殖

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、左旋肉碱、维生素A、B族维生素、维生素E及钙、铁、锌、钾、磷、硒、铜等。



羊肉虽然美味，但膻味也很大，烹饪羊肉时加入适量的料酒和生姜，既能去除膻气，又能保持原有风味。

鸡肉

◎增强免疫力 ◎促进神经系统健康 ◎降低患肠癌风险

鸡肉是日常生活中较常见的禽肉，又名烛夜肉、家鸡肉，是雉科动物家鸡的肉。据考证，原鸡约在1万年前产自越南，而我国以鸡入饌的历史悠久，早在春秋时期，人们就已经用鸡肉来滋补身体。

鸡肉享有“济世良药”的美誉，它是优质蛋白质的重要来源，其蛋白质含量约是猪肉的1.5倍，而脂肪含量却比猪肉低很多。此外，鸡肉中含有较多的维生素A、钾、钙、镁、铁、硒等矿物质含量丰富。



DIY 鲜美白斩鸡

为了保证鸡肉低脂肪的特点，烹调时宜选择清淡的方式，比如白斩鸡、清炖鸡。
DIY 鲜美白斩鸡：取三黄鸡一只去内脏，处理干净；汤锅中加适量清水，放入葱段、姜片，大火煮沸；放入鸡肉（汤要没过鸡肉），再次煮沸后改小火，撇去浮沫，加适量料酒，继续煮20分钟，至鸡肉熟后关火；待鸡肉冷却后，捞出沥干，改刀斩块后装盘，吃时蘸调料即可。

概要

原产地：亚洲和欧洲

我国分布：各地均有养殖

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、牛磺酸、维生素A、B族维生素、维生素E及钾、钙、镁、铁、硒等。

国际癌症研究机构指出，红肉（所有哺乳动物的肉）食用过多会增加患癌的可能，宜适当多吃白肉（禽类、鱼类、虾蟹等），对健康更加有益。

科学依据

《吃五色养气色》一书中指出，鸡肉中蛋白质含量高，并且容易被人体消化、吸收，能滋补身体、增强免疫力；鸡肉中的牛磺酸能促进神经系统的生长发育和细胞增殖、分化，还能改善机体的内分泌功能，有利于促进智力发育、调节代谢、缓解疲劳。

另外，西班牙科学家研究发现，食用母鸡对支气管炎具有较好的辅助治疗效果。哈佛公共健康学院的研究显示，在青少年时期经常食用鸡肉，有助于降低日后患肠癌的风险。

营/养/成/分

（每100克鸡肉）

热量：167千卡

蛋白质：19.3克

脂肪：9.4克

碳水化合物：1.3克

维生素A：48微克

维生素E：0.67毫克

铁：1.4毫克

硒：11.75微克

胆固醇含量

鸡肉：106毫克 /
100克 ★★☆☆



乌鸡肉

◎抗氧化、延缓衰老 ◎增强免疫力

乌鸡又名乌骨鸡、羊毛鸡、武山鸡，属于乌纲雉科原鸡属。乌鸡遍身羽毛洁白，而皮肤几乎都是黑色的，故有“乌鸡白凤”的美称。乌鸡原产于我国泰和县，已有2000多年的养殖历史。

乌鸡被人们称为“名贵食疗珍禽”，又戏称为“黑了心的宝贝”。据《中国食物成分表》显示，乌鸡肉中的蛋白质含量比普通鸡略高，且氨基酸种类丰富，



DIY 红枣乌鸡汤

红枣乌鸡汤是公认的营养美容汤。具体做法：将300克乌鸡肉洗净、剁成块，放入沸水中焯一下，沥干水分；砂锅中加适量清水，放入乌鸡肉、姜片、料酒及洗净的30克红枣、15克枸杞，大火煮沸后改小火煲至乌鸡肉熟烂，加适量盐调味即可。

概要

原产地：中国

我国分布：各地均有养殖

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、乌鸡肽、B族维生素、维生素E及钙、钾、磷、镁、铁、锌、硒等。

乌鸡肉通常用来煲汤，且用砂锅比较好。将乌鸡连骨一起砸碎后，放入砂锅中小火慢炖，能使营养充分析出。

而脂肪含量仅为普通鸡的1/4。另外，乌鸡肉中钾、磷、镁、铁、锌等矿物质的含量都要高于普通鸡。

科学依据

乌鸡药效与其体内的黑色素有一定的关系。《河北农业大学学报》有文章指出，乌鸡黑色素对微量元素有富集作用。而早在1984年，国外学者就已经证实黑色素具有抗氧化作用，可避免紫外线引起的急慢性病变，具有清除自由基、抗衰老的功效。

另外，发表在2014年《食品研究与开发》上的研究显示，乌鸡肽是一种优秀的营养物质来源，增强免疫调节能力。

营/养/成/分

(每100克乌鸡肉)

热量：111千卡

蛋白质：22.3克

脂肪：2.3克

碳水化合物：0.3克

维生素E：1.77毫克

钾：323毫克

镁：51毫克

铁：2.3毫克

胆固醇含量

乌鸡肉：106毫克/
100克 ★★☆☆

鸭肉

◎保护心脏 ◎促进肺结核康复

鸭子又称鹥、家凫、舒凫，是鸟纲鸭科动物，由野生绿头鸭和斑嘴鸭驯化而来。我国是世界上最早把野鸭驯化成家鸭的国家，且吃鸭的历史悠久。

鸭肉被誉为“补虚劳的圣药”，这与其丰富的营养有关。鸭肉中富含蛋白质，脂肪分布较均匀，且大多为不饱和脂肪酸，易被人体消化、吸收。此外，鸭肉中还富含维生素A、B族维生素，及钾、镁、硒等矿物质。

科学依据

2007年《保健医苑》上有文章指出，鸭肉中的脂肪同橄榄油的结构类似，对心脏具有保护作用。而发表在2011年《糖尿病新世界》上的文章则提到，鸭肉中含有丰富的烟酸，对心肌梗死等心脏疾病患者有保护作用。

另外，鸭肉还是肺结核病人的“良药”。权威期刊《长寿》中指出，患有肺结核的人经常食用鸭肉可促进康复。

营/养/成/分

(每100克鸭肉)

热量: 240千卡

蛋白质: 15.5克

脂肪: 19.7克

碳水化合物: 0.2克

维生素A: 52微克

维生素B₂: 0.22毫克

铁: 2.2毫克

锌: 1.33毫克

胆固醇含量

鸭肉: 94毫克/100克 ★☆☆

鸭肝是补充维生素A的佳品

每100克鸭肝中含维生素A 1040微克，还含有18毫克维生素C、1.41毫克维生素E、23.1毫克铁、3.08毫克锌及57.27微克硒。不过，鸭肝含胆固醇较高(341毫克/100克)，建议每次吃30克左右即可。

鸭肉与海带一起炖食，可软化血管、降低血压，尤其适合高血压、心脏病患者食用。



概要

原产地: 中国

我国分布: 各地均有饲养

成熟季节: 全年均可获取

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、泛酸、烟酸、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、钾、镁、磷、铁、锌、硒等。

鹅肉

◎补充营养 ◎增强免疫力 ◎防治心脏病

鹅的祖先是雁，后来被人类驯养，故鹅又称舒雁、家雁，属于鸟纲鸭科动物。在北魏时期就有关于食用鹅肉的记载，等到了唐宋时，鹅肉已经被普遍食用。

鹅肉的蛋白质含量比鸭肉要高，而胆固醇含量比鸭肉、鸡肉要低（74毫克/100克）。鹅肉的脂肪中多为不饱和脂肪酸，且熔点较低，易于被人体消化、吸收。此外，鹅肉中还含有丰富的矿物质，如钾、铁、硒等。

营/养/成/分

（每100克鹅肉）

热量：251千卡

蛋白质：17.9克

脂肪：19.9克

维生素A：42微克

维生素B₂：0.23毫克

钾：232毫克

铁：3.8毫克

硒：17.68微克

胆固醇含量

鹅肉：74毫克/

100克 ★☆☆

科学依据

2002年，联合国粮农组织将鹅肉列为21世纪重点发展的绿色食品之一。《老年人》杂志则指出，鹅肉对于老年糖尿病患者来说，有助于控制病情的发展和补充营养，是较为理想的食物。

据世界卫生组织报告显示，法国人心血管疾病死亡率在发达国家中最低，主要是因为他们喜食富含铜的鹅肝。人体若缺铜则易引发心脏病，所以适当食用鹅肝有利于防治心脏病。另外，现代药理研究证明，鹅血中含有较高浓度的免疫球蛋白，适当多食可增强免疫力。



鹅肝因法式西餐而变得异常名贵，所含维生素A是鸭肝的5.86倍，但胆固醇含量也很高（285毫克/100克），因此不宜多食。

DIY啤酒鹅

啤酒鹅香嫩可口，制作简单。具体做法：取鹅肉300克处理干净、剁成块，青椒100克去蒂去籽、洗净后切成段；锅中加植物油烧热，下姜片爆香，下鹅肉翻炒，淋少许醋、酱油，倒入500毫升啤酒，放入蒜、八角、桂皮、香叶，大火烧开后改小火焖至鹅肉熟；下青椒提辣、稍炒，加少许味精、盐调味，大火收汁即可。

概要

原产地：亚洲和欧洲

我国分布：各地均有饲养

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、烟酸、维生素A、维生素B₂、维生素E及磷、钾、镁、铁、锌、硒、铜等。

驴肉

◎维持人体正常机能 ◎增强免疫力

驴肉又叫毛驴肉、漠驴肉，是马科动物驴的肉。早在3000多年前，新疆一带就已经开始养驴。古人有“天上龙肉，地上驴肉”的说法，可见人们对驴肉的喜爱。

驴肉被称为“肉中蛋白之王”，其氨基酸构成十分全面，且色氨酸含量丰富（314毫克/100克），分别是猪肉和牛肉的2倍、1.4倍。此外，驴肉中脂肪含量很低，且大多为不饱和脂肪酸，尤其生物价值较高的亚油酸、亚麻酸含量丰富。

胆固醇含量

驴肉：74毫克/100克 ★☆☆

驴肉和牛肉的区别

驴肉和牛肉外形上的区别：驴肉呈暗红色或棕红色，肌肉纤维比牛肉粗，质地松软，肌膜明显，肌间无脂肪，肋骨痕迹窄；牛肉呈微红色，纤维较细，质地结实，肌间杂有脂肪，脂肪呈土黄色，肋骨痕迹宽。

概要

原产地：中国

我国分布：各地均有养殖

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钾、磷、镁、铁、锌、硒、铜等。



驴肉带有腥味，烹调时可用少量苏打水调和，有助于除腥，还可搭配一些姜、蒜，既能除味又能杀菌。

科学依据

据《中国食物成分表》测定，每100克驴肉中含钾325毫克、磷178毫克、铁4.3毫克、锌4.26毫克、硒6.1微克，对维持人体正常的生理机能十分有益。此外，营养专家分析指出，驴肉具有高蛋白、高氨基酸、低脂肪、低胆固醇的特点，是动脉粥样硬化、冠心病、高血压、糖尿病等患病人群的食疗佳品。

营/养/成/分

（每100克驴肉）

热量：116千卡

蛋白质：21.5克

脂肪：3.2克

碳水化合物：0.4克

维生素A：72微克

维生素B₂：0.16毫克

维生素E：2.76毫克

鸽子肉

◎延缓衰老 ◎预防动脉粥样硬化 ◎提高记忆力

鸽子肉又名白凤肉、鹁鸽肉、飞奴肉，是鸠鸽科动物鸽子的肉。据《物种起源》记载，埃及约在公元前3000年开始养鸽，是养鸽最早的国家。

俗话说“一鸽胜九鸡”，可见鸽子肉的营养价值极高。鸽子肉含有丰富的蛋白质，且所含维生素A、维生素B₂、维生素E的量都要比鸡肉高。此外，鸽子肉中的钙、钾、铁含量分别是鸡肉的3.3倍、1.3倍和2.7倍。

鸽子肉味道鲜美，烹调时不宜放太多调味料，加一点儿盐就行，清蒸或煲汤是不错的选择。

营/养/成/分

(每100克鸽子肉)

热量: 201千卡

蛋白质: 16.5克

脂肪: 14.2克

碳水化合物: 1.7克

维生素B₁: 60微克

维生素B₂: 0.2毫克

锌: 0.82毫克

胆固醇含量

鸽子肉: 99毫克 /
100克 ★☆☆

科学依据

据《中国食物成分表》测定，每100克鸽子肉中含维生素A 53微克、维生素E 0.99毫克及钙30毫克、钾334毫克、镁27毫克、铁3.8毫克、硒11.08微克。营养专家指出，鸽子肉中不仅含有上述维生素及矿物质，还含有丰富的血红蛋白、不饱和脂肪酸，因此常吃鸽子肉可增强免疫力、延缓衰老。

此外，2015年《现代养生》上有文章指出，食用鸽子肉可健脑补神、提高记忆力和降低血压。

DIY山药鸽子汤

取乳鸽一只去掉内脏、处理干净；山药去皮洗净、切成块；砂锅中加适量清水，放入鸽子肉、葱段、姜片及料酒，大火煮沸，撇去浮沫，改小火炖半小时；放入山药块、枸杞，继续小火慢炖；至鸽子肉熟烂，加少许盐调味即可。

概要

原产地: 世界大部分地区

我国分布: 各地均有养殖

成熟季节: 全年均可获取

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、B族维生素、维生素E及钙、磷、钾、铁、镁、锌、硒等。



鹌鹑肉

◎养护大脑 ◎促进睡眠 ◎降低血压

鹌 鹌简称鹌，又名鹌鹑鸟、赤喉鹌、宛鹌，属于鸟纲雉科鹌鹑属。鹌鹑的个头很小，跟麻雀差不多，外表为赤褐色。我国食用鹌鹑已有2000多年的历史，早在春秋战国时期鹌鹑肉就已被列为宫廷佳肴。

鹌鹑肉的营养价值很高，被誉为“动物人参”。鹌鹑肉中的蛋白质含量高达20.2克/100克，维生素E含量是鹅肉的两倍（0.44毫克/100克），且还含有较多的卵磷脂，及钙、磷、钾、铁、锌、硒等矿物质。

胆固醇含量

鹌鹑肉：157毫克/100克 ★★☆☆

DIY百合莲子煲鹌鹑

取鹌鹑一只，去内脏、处理干净，放入沸水中焯一下；百合、莲子各25克，用清水浸泡1小时、洗净。砂锅中加适量清水，放入鹌鹑肉、百合、莲子及姜片，大火煮沸后改小火煲1小时；待鹌鹑肉熟，加少许盐调味即可。

概要

原产地：世界大部分地区

我国分布：各地均有养殖

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、磷、钾、铁、锌、硒等。



鹌鹑肉可以炒、炖或煲汤，烤制出来也很美味。烹调时不宜放过多的油，一般烹饪20~25分钟即可。

科学依据

《中国食物成分表》有数据显示，每100克鹌鹑肉中含色氨酸311毫克，比鸡肉、鸭肉都要高。色氨酸是人体必需氨基酸，被脑部用来制造一种必需的神经运动传导物质——血清素，负责传送细胞间的神经活动。此外，色氨酸还有促进食欲及睡眠、稳定情绪等功效。

鹌鹑肉中还含有较多的卵磷脂，其不仅是大脑神经活动不可缺少的营养物质，还具有抑制血小板凝聚的作用；鹌鹑肉中含有芦丁，有良好的降血压功效。

营/养/成/分

（每100克鹌鹑肉）

热量：110千卡

蛋白质：20.2克

脂肪：3.1克

碳水化合物：0.2克

维生素A：40微克

维生素B₂：0.32毫克

钙：48毫克

铁：2.3毫克

锌：1.19毫克

硒：11.67微克



第七章

7

水产





草鱼

◎抗疲劳 ◎降血压 ◎暖胃、镇痛

草鱼，在南方称为“鲩”，北方叫“草根”，别名鲩鱼、草鲩、白鲩，属于鲤科雅罗鱼亚科草鱼属。草鱼通常生活在水的中下层和近岸多水草区域，和鲢、鳙、青鱼并称为我国淡水养殖的“四大家鱼”。

草鱼是淡水鱼中的上品，其蛋白质含量与鸡肉、鸭肉相当，是人体优质蛋白质的来源。此外，草鱼中还含有烟酸、草鱼肽、多种维生素及矿物质，其中钾（312毫克/100克）、磷（203毫克/100克）、钙（38毫克/100克）、镁（31毫克/100克）含量丰富。



草鱼肉质细、纤维短，极易破碎，切鱼时应使鱼皮朝下，刀口斜入。切鱼前，将双手放盐水中浸泡一会儿，可防止切鱼时打滑。

营/养/成/分

（每100克草鱼）

热量：113千卡

蛋白质：16.6克

脂肪：5.2克

维生素A：11微克

维生素B₂：0.11毫克

维生素E：2.03毫克

硒：6.66微克

铁：0.8毫克

锌：0.87毫克

科学依据

发表在2011年美国《营养学》杂志上的研究指出，草鱼肽具有抗疲劳的作用。据《抗癌之窗》报道，动物实验表明，食用草鱼有明显的降压、祛痰及轻度镇咳作用，是老年人的好食材。另外，《健康时报》有文章指出，患有风湿、头痛的人群，吃点草鱼能起到暖胃、镇痛作用。

2千克草鱼的胆能放倒成年人

吃草鱼时，千万不要吃它的胆，如果鱼胆破了要彻底冲洗。科学家研究发现，成人一次吃一条2千克草鱼的胆就会导致食物中毒。草鱼胆的主要毒性成分是鲤醇硫酸酯钠，热稳定性很好，进入人体后会破坏肾小管，导致急性肾衰竭。事实上，鲫鱼、鲤鱼、鲢鱼等胆汁都有毒，烹调前必须处理干净。

胆固醇含量

草鱼：86毫克/100克 ★☆☆

概要

原产地：亚洲

我国分布：我国各水系

成熟季节：全年均可捕捞

营养价值：含有蛋白质、脂肪、烟酸、草鱼肽、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、磷、钾、镁、铁、锌、硒等。

鲤鱼

◎缓解肾性水肿 ◎防治骨质疏松

鲤 鱼因鳞有十字纹理，所以名“鲤”，又叫鲤拐子、赤鲤鱼、花鱼，属于鲤科鲤亚科鲤属。鲤鱼变为色彩似锦的观赏锦鲤后，价格也随之倍增。此外，鲤鱼能活四五十年，因此有鱼中“老寿星”之称。

鲤鱼所含蛋白质比草鱼更为丰富，氨基酸种类齐全，每 100 克含赖氨酸 1432 毫克、色氨酸 222 毫克、精氨酸 1041 毫克、谷氨酸 2444 毫克，蛋白质的消化吸收率高达 96%。此外，鲤鱼中钙、磷、钾、镁、硒含量也很高。



DIY 黑豆鲤鱼汤

将鲤鱼处理干净，切成块，加少许料酒、盐腌制 10 分钟；黑豆 50 克洗净、用清水浸泡 3 小时，红枣 10 克洗净。锅中加植物油烧热，下姜片爆香，下鲤鱼肉略煎；加适量开水，放入黑豆、红枣，大火煮沸后改小火炖至所有食材熟，加少许胡椒粉、盐调味，出锅前撒少许香菜即可。

概要

原产地：亚洲

我国分布：我国各水系

成熟季节：全年均可捕捞

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 A、B 族维生素、维生素 E 及钙、磷、铁、钾、镁、锌、硒等。

鲤鱼中有类似白线的筋，腥味较重，在靠鳃部的两侧各切一个小口，就能看到白筋，用手指尖捏住筋头即可抽出。

科学依据

临床上常用鲤鱼汤辅助治疗肾病水肿，其作用机制是什么呢？发表在 2016 年《第七届全国中西医结合营养学术会议论文资料汇编》中的文章指出，鲤鱼汤能通过下调肾小管水通道蛋白（AQP）表达，从而减少尿蛋白的排泄量，减少肾脏对水液的重吸收，达到缓解肾性水肿的目的。

此外，鲤鱼中含有丰富的降钙素。国外临床试验表明，鲤鱼降钙素可用于治疗骨质疏松，能将骨折率降低 36%。

营/养/成/分

（每 100 克鲤鱼）

热量：109 千卡

蛋白质：17.6 克

脂肪：4.1 克

碳水化合物：0.5 克

钙：50 毫克

钾：334 毫克

硒：15.38 微克

胆固醇含量

鲤鱼：84 毫克/

100 克 ★☆☆

鲫鱼

◎滋补身体 ◎改善心脑血管疾病

鲫鱼别名鲋鱼、喜鱼、月鲫仔，属于鲤科鲤亚科鲤属。鲫鱼黑色的背部与河底淤泥颜色相近，白色的鱼肚与天空颜色类似，巧妙地起到了自我保护的作用。

自古以来有“鲫鱼脑壳四两参”的说法，鲫鱼中蛋白质含量高达17.1克/100克，氨基酸种类较全面，而脂肪含量仅为2.7克/100克，且多由不饱和脂肪酸组成，鲫鱼头中还含有丰富的卵磷脂。另外，鲫鱼是钙、磷、钾、镁、硒等矿物质的好来源。

营/养/成/分

(每100克鲫鱼)

热量：108千卡

蛋白质：17.1克

脂肪：2.7克

碳水化合物：3.8克

钙：79毫克

钾：290毫克

硒：14.31微克

科学依据

鲫鱼所含蛋白质质优、齐全，被认为是糖尿病、肝肾疾病、心脑血管疾病患者营养补充的来源。《糖尿病人会吃才健康》中指出，鲫鱼肌肉纤维短，肉质细腻容易破碎，更利于消化吸收，对于体弱者有很好的滋补作用，熬粥、煲汤、制菜均可。

胆固醇含量

鲫鱼：130毫克/100克 ★★☆☆

DIY奶汤鲫鱼

把鱼汤做成奶白的颜色，却又没有加入奶，这绝对是中式烹饪中值得夸耀的一笔。
DIY奶汤鲫鱼：将鲫鱼处理干净，用适量料酒、盐在鱼身内外抹匀、腌15分钟；豆腐200克洗净，切成小块；锅中加植物油烧热，下姜片爆香（捞出不要），下鲫鱼略煎；加入适量开水、姜片，大火煮5分钟；放入豆腐，改小火炖20分钟；加盐调味，撒入香菜即可。

概要

原产地：亚洲和欧洲

我国分布：我国各水系

成熟季节：全年均可捕捞

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、B族维生素、维生素E及钙、铁、钾、镁、磷、锌、硒等。



处理鲫鱼时，要将鱼腹内膜黑色的部分清除干净。鲫鱼可红烧、清蒸，炖汤也是不错的选择，白萝卜、豆腐和冬笋是炖鲫鱼汤的好搭档。

鲢鱼

◎抗氧化 ◎降低血脂

鲢鱼喜好群游，相与相连，因而得名。鲢鱼又叫白鲢、花鲢、跳鲢，属于鲤科鲢亚科鲢属，是我国“四大家鱼”之一，形态与鳙鱼相似。

鲢鱼的营养价值很高，其蛋白质含量较高，能提供丰富的胶质蛋白。鲢鱼中的脂肪含量不高，但其不饱和脂肪酸的含量可与一般海水鱼相媲美。此外，鲢鱼中钙（53毫克/100克）、硒（15.68微克/100克）含量也较丰富。

营/养/成/分

（每100克鲢鱼）

热量：104千卡

蛋白质：17.8克

脂肪：3.6克

维生素A：20微克

维生素B₂：70微克

维生素E：1.23毫克

铁：1.4毫克

锌：1.17毫克

科学依据

据美国《农业与食品化学》杂志报道，鲢鱼肉对DPPH自由基、羟自由基和超氧阴离子自由基的清除率很高，具有良好的抗氧化作用。《营养学报》在2005年和2011年分别发表的两篇文章均证实，食用鲢鱼具有降低血脂的作用。另外，发表在2002年《食品工业科技》上的文章表明，从鲢鱼中提取的鱼精蛋白具有抑菌作用。



胆固醇含量

鲢鱼：99毫克/100

克 ★☆☆

鲢鱼能间接优化水质，因为它终生以蓝藻为食，若蓝藻过度繁殖会造成一些水生物的死亡，使水体遭受污染。

概要

原产地：亚洲

我国分布：我国各水系

成熟季节：全年均可捕捞

营养价值：含有蛋白质、脂肪、维生素A、B族维生素、维生素E及钙、磷、铁、钾、镁、锌、硒等。

DIY 红烧鲢鱼块

取鲢鱼一条处理干净，切成块，加适量料酒、盐抹匀、腌制15分钟；锅中加植物油烧热，下姜片爆香，下鲢鱼块略煎，加入适量清水，加酱油、盐调味，大火煮沸后改小火慢炖；至鲢鱼肉熟烂，大火收汁，撒少许香菜即可。

银鱼

◎延年益寿 ◎预防骨质疏松

银鱼号称“亚洲第一帅鱼”，是世界公认的长得极其水灵、色泽如银而得名的鱼，因细嫩透明、色泽如银而得名。银鱼又叫面条鱼、冰鱼、玻璃鱼，属于银鱼科银鱼属。

银鱼被视为席上珍品，享有“水中软白金”的美誉。银鱼是高蛋白、低脂肪食材，食用时不必去鳍、骨，能使人充分获取其营养。另外，银鱼中钙含量较多，每100克含钙元素46毫克。

营/养/成/分

(每100克银鱼)

热量：105千卡

蛋白质：17.2克

脂肪：4克

维生素E：1.86毫克

钾：246毫克

镁：25毫克

铁：0.9毫克

科学依据

银鱼是鱼类中难得的“整体性食物”，已成为国际营养学界公认的天然“长寿食品”。据日本《治疗》杂志报道，日本一位长寿女性的养生秘诀之一，就是喜食银鱼，几乎每餐必吃。银鱼还是高钙食物，因此经常食用可促进骨骼健康，预防骨质疏松。

胆固醇含量

银鱼：361毫克/100克 ★★★

银鱼干不要浸泡

银鱼的食用方法很多，炸、炒、煎或制作汤羹是常见做法。新鲜的银鱼用清水反复冲洗三四次，再用沸水烫一下即可烹饪，但新鲜的银鱼不易保存，往往需将其暴晒制成银鱼干。银鱼干通常用清水冲洗即可，切忌浸泡，否则会损失鲜味。

概要

原产地：东亚咸水和淡水中

我国分布：长江口

成熟季节：5~6月、9~10月为捕捞旺季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、B族维生素、维生素E及钙、磷、铁、镁、钾、硒、锰等。



罗非鱼

◎延缓皮肤衰老 ◎降低血压

罗非鱼又名非洲鲫鱼、吴郭鱼、福寿鱼，属于鲷科罗非鱼属。罗非鱼的适应能力极强，在海水、淡水中均可生存，甚至在稻田里也能生长，并且能很好地适应低氧环境。罗非鱼的外形类似鲫鱼，与鲫鱼的背鳍短不同，罗非鱼背鳍很长，几乎覆盖整个背部。

罗非鱼是联合国粮农组织（FAO）推荐的养殖水产，被誉为“未来动物性蛋白质的主要来源之一”。在日本，罗非鱼被称为“不需要其他蛋白质的蛋白源”，其蛋白质含量高达18.4克/100克，是公认的优质高蛋白水产。



DIY 香烤罗非鱼

将罗非鱼处理干净，由鱼腹入刀切向脊背，使鱼从中间分成两半，但脊背不要切断；用适量料酒、盐抹匀鱼身，撒上辣椒面、孜然粉、八角粉，盖上保鲜膜，腌制20分钟；沥干水分，在鱼身刷上植物油及少许酱油；在锡纸上放上葱段、姜片、红辣椒圈、花椒粒，放上罗非鱼裹好；放入烤箱中，上下火220℃、烤25分钟即可。

概要

原产地：非洲

我国分布：我国各水系

成熟季节：全年均可捕捞

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、牛磺酸、烟酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钾、磷、镁、铁、锌、硒等。

罗非鱼的鱼鳍坚硬锋利，且带有一定的毒性，在钓鱼解钩或处理罗非鱼时要避免被刺伤。

科学依据

2007年《食品研究与开发》中有文章指出，罗非鱼鱼皮多肽具有抗氧化活性，其对油脂有良好的抗氧化作用，搭配维生素C效果更佳。刊登在2016年《中国食品学报》上的文章表明，罗非鱼中的胶原蛋白具有延缓皮肤衰老的作用。

另外，我国科学家发现，罗非鱼鱼皮多肽具有显著的降压效果，长期食用可帮助稳定血压，且不会对心率和体重造成影响，此研究发表在2014年的《中国海洋药物》杂志上。

营/养/成/分

（每100克罗非鱼）

热量：98千卡

蛋白质：18.4克

脂肪：1.5克

碳水化合物：2.8克

维生素E：1.91毫克

钾：289毫克

铁：0.9毫克

硒：22.6微克

胆固醇含量

罗非鱼：78毫克/
100克 ★☆☆

鳝鱼

◎保护脑细胞 ◎降低血糖



鳝鱼一生先是雌性，雌鳝产卵后，进入雌雄间体期，然后雌性卵巢逐渐变为精巢，转变为雄性。

鳝鱼别名黄鳝、罗鳝、田鳎，属于合鳃科黄鳝属。鳝鱼体型似蛇，无鳞，表皮有一层光滑的黏膜保护，呈黄褐色。鳝鱼与其他鱼类不同，喜欢栖息在池塘、小河、稻田埂边的泥洞和石缝中。

鳝鱼被视为“鱼中上品”，不仅蛋白质含量高，而且维生素A含量也多（50微克/100克），是草鱼的4.5倍。此外，鳝鱼中还含有丰富的钾、磷、铁、锌、硒等矿物质。

营/养/成/分

（每100克鳝鱼）

热量：89千卡
蛋白质：18克
脂肪：1.4克
碳水化合物：1.2克
铁：2.5毫克
锌：1.97毫克
硒：34.56微克

科学依据

2009年《开卷有益——求医问药》上刊登的文章指出，鳝鱼中含有丰富的二十二碳六烯酸（DHA）和卵磷脂，这两种物质不仅是构成各器官组织细胞膜的主要成分，更是脑细胞必不可少的营养物质。

另外，鳝鱼中还含有一种特殊物质——鳝鱼素。科学家研究发现，鳝鱼素具有类似胰岛素的作用，对糖尿病有一定的辅助降糖功效。

吃鳝鱼有禁忌

忌吃死鳝鱼：鳝鱼最好现杀现烹，因为鳝鱼死后体内的组氨酸会分解产生组胺，组胺是一种有毒物质，食用后易导致食物中毒。
忌贪吃嫩鳝鱼片：有人爱吃生嫩的酱爆鳝鱼片，或用鳝鱼片涮火锅，殊不知鳝鱼肉中常寄生一种叫颌口线虫的囊蚴，这种寄生虫会随着半生不熟的鳝鱼肉进入人体内，从而引发感染，因此鳝鱼肉要充分加热、做熟后再吃。

胆固醇含量

鳝鱼：126毫克/100克 ★★☆☆

概要

原产地：亚洲

我国分布：除西北高原外，各地均有

成熟季节：全年均可捕捞，6~10月盛产

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、烟酸、鳝鱼素、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、磷、钾、铁、锌、硒等。

带鱼

◎预防高血脂 ◎防癌抗癌

带鱼呈银灰色，体型侧扁，类似带状，因而得名。带鱼别名刀鱼、裙带鱼、牙带鱼，属于带鱼科带鱼属。带鱼并不像外表那般柔弱，它口大、牙尖，是一种较凶猛的鱼类。

带鱼不仅蛋白质含量丰富，脂肪含量也很高，但多为不饱和脂肪酸。带鱼中还含有丰富的矿物质，如钾、镁、铁、硒等。此外，带鱼中还富含卵磷脂、6-硫代鸟嘌呤等营养成分。

营/养/成/分

(每100克带鱼)

热量: 127千卡

蛋白质: 17.7克

脂肪: 4.9克

碳水化合物: 3.1克

钾: 280毫克

镁: 43毫克

硒: 36.57微克

科学依据

浙江海洋学院研究发现，带鱼蛋白质水解物具有预防高血脂的作用，此研究刊登在《海洋与湖沼》杂志上。

发表在《青岛大学医学院学报》上的研究则指出，经常食用带鱼可降低患口腔癌的风险。国内外科学家还发现，带鱼的银白色鱼鳞中含有6-硫代鸟嘌呤，其被制成抗癌药，尤其对急性白血病有良好疗效。

胆固醇含量

带鱼: 76毫克/100克 ★☆☆

带鱼的充分利用

杀鱼刮鳞，似乎是约定俗成的做法，其实带鱼的鱼鳞是可以食用的，并且还含有多种对人体有益的成分。带鱼的银鳞怕热，在75℃的水中便会溶化，所以清洗带鱼时水温不宜过高。新鲜的带鱼最宜清蒸，可以保持鲜美的口感，红烧或糖醋则可以去掉带鱼的腥味。

概要

原产地: 温、热带海域

我国分布: 黄海、东海、渤海、南海均有

成熟季节: 全年均可捕捉

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、烟酸、卵磷脂、6-硫代鸟嘌呤、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、磷、钾、镁、铁、硒等。



带鱼属于深水鱼，当从深海中捕捞上来时，会因体外压强的变化而破肚，所以易破肚的带鱼反而更新鲜。

鲈鱼

◎预防心脏病 ◎提高记忆力

鲈鱼别名花鲈、鲈板、寨花，属于真鲈科花鲈属。最常见的鲈鱼有四类，分别是海鲈鱼（日本真鲈）、松江鲈鱼（四鳃鲈鱼）、大口黑鲈（加州鲈鱼）、河鲈（赤鲈）。

2004年，我国农业部将鲈鱼列为无公害食品，继而英国也将鲈鱼列入了无公害食品。鲈鱼不仅蛋白质含量丰富，而且脂肪含量低，其中不饱和脂肪酸约占59.7%。另外，鲈鱼中还富含多种矿物质，如钙、铁、锌、硒等。

营/养/成/分

（每100克鲈鱼）

热量：105千卡

蛋白质：18.6克

脂肪：3.4克

维生素A：19微克

维生素B₂：0.17毫克

钙：138毫克

铁：2毫克

锌：2.83毫克

硒：33.06微克

科学依据

国家粮食局科学研究院的研究人员对10余种鱼类的肌肉和内脏脂肪进行研究，发现鲈鱼DHA含量是被测样品之首。美国国家卫生研究院指出，DHA能降低甘油三酯水平，有助于预防心脏病。同时，DHA还是世界公认的“脑黄金”，有助于增强智力、提高记忆力。

胆固醇含量

鲈鱼：86毫克/100克 ★☆☆



鲈鱼有河鱼也有海鱼，一般海鲈的肉质和营养要优于河鱼。鲈鱼肉为蒜瓣形，没有腥味，适宜清蒸、红烧或炖汤。

概要

原产地：美国、加拿大及欧洲

我国分布：沿海均有

成熟季节：全年均可捕捞

营养价值：含有蛋白质、脂肪、烟酸、维生素A、维生素B₁、维生素B₂及钙、磷、钾、铁、镁、锌、硒等。

DIY美味蒸鲈鱼

将鲈鱼处理干净，在鱼身两侧每隔2厘米斜切一刀，装盘备用；在鱼身内外抹料酒和盐，在鱼腹和鱼身上分别放适量葱丝、姜丝、蒸鱼豉油、麻油、胡椒粉，腌制15分钟；把准备好的红彩椒丝放在鱼身上，将装鱼的盘子放入蒸锅中，隔水蒸至鲈鱼熟即可。

鳕鱼

◎促进生长发育 ◎抑制乳腺癌、前列腺癌

鳕鱼别名大头青、大口鱼、明太鱼，属于鳕科鳕属。鳕鱼是冷水鱼，肉质细嫩而味淡，最大可长到近两米、一两百斤重。西方人酷爱吃鳕鱼，甚至曾因争夺鳕鱼而发生多次战争。

在北欧，鳕鱼被称为“餐桌上的营养师”，葡萄牙人赞美其为“液体黄金”。鳕鱼中的蛋白质比鲳鱼、带鱼都要高，而鱼肉中的脂肪只有0.5克/100克。另外，鳕鱼肝油与普通的鱼肝油相比，含有更多的营养素，且营养成分的比例更适宜人体所需。

概要

原产地：北欧至加拿大及美国东部的北大西洋寒冷水域

我国分布：渤海、黄海和东海北部

成熟季节：夏季和冬季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、DHA、EPA、烟酸、维生素A、维生素B₂、维生素D及钙、磷、钾、镁、硒等。

胆固醇含量

鳕鱼：114毫克/100克 ★★☆☆



鳕鱼最好的烹调方式是清蒸，不必加过多调味料，既营养又美味。将鳕鱼煮熟后，蘸调味汁食用，味道也很鲜美。

科学依据

法国科学家从鳕鱼的蛋白质水解物中提取出一种多肽物质，这种物质能促进动物生长。英国科学家研究发现，将从鳕鱼中提取的蛋白水解液作用于乳腺癌细胞，有显著的抑制效果。据《科技日报》报道，美国马里兰大学医学院的研究人员发现，从太平洋鳕鱼中提取的一种肽或蛋白质，可抑制前列腺癌。

营/养/成/分

(每100克鳕鱼)

热量：88千卡

蛋白质：20.4克

脂肪：0.5克

碳水化合物：0.5克

钙：42毫克

钾：321毫克

镁：84毫克

硒：24.8微克

DIY香菇蒸鳕鱼

取鳕鱼肉300克洗净、沥干水分；香菇2朵洗净去蒂、切成薄片；取一只小碗，放入料酒、盐、胡椒粉及蒸鱼豉油，搅拌均匀；将鳕鱼放入盘中，把切好的香菇摆放在鳕鱼上，放上提前准备好的姜丝、红辣椒碎，浇上调味汁，静置15分钟入味；放入蒸锅中隔水蒸熟，出锅撒上香葱碎即可。

金枪鱼

◎降血脂、降血压 ◎提高记忆力

金枪鱼又名鲔鱼、吞拿鱼，属于金枪鱼科金枪鱼属。金枪鱼种类很多，常见的有蓝鳍金枪鱼、黄鳍金枪鱼、长鳍金枪鱼等。金枪鱼一辈子都在游泳，从不休息，速度也很快，平均时速60~80千米，跨洋环游对金枪鱼来说并非难事，所以其又被称为“无国界的鱼类”。

金枪鱼是海味中的顶级食材，其蛋白质含量高，所含氨基酸种类齐全，而脂肪含量却很低，且多为不饱和脂肪酸。值得一提的是，金枪鱼中DHA和EPA（二十碳五烯酸）的含量是水产中的佼佼者。

营/养/成/分

（每100克蓝鳍金枪鱼）

热量：108千卡

蛋白质：24.68克

脂肪：0.98克

钾：485毫克

镁：32毫克

钙：3.59毫克

铁：0.92毫克

胆固醇含量

蓝鳍金枪鱼：36毫克/100克 ★☆☆

科学依据

国内外科学家研究发现，金枪鱼肉中含有丰富的 $\omega-3$ 脂肪酸，不仅能促进甘油三酯降低、有益于心脏健康，还对类风湿性关节炎、抑郁症等具有良好的治疗效果。

此外，《中国食品学报》上发表的文章指出，金枪鱼鱼油可延缓大脑衰老、提高记忆力。据日本《每日新闻》报道，从金枪鱼肉提取的金枪鱼肽可以起到降低血压的作用。



与其他鱼肉不同的是，金枪鱼肉呈紫红色，似牛肉，这是因为金枪鱼有强有力的肌肉，而肌肉中含有大量的肌红蛋白。

金枪鱼的充分利用

在西餐和日式料理中，常将金枪鱼切成5毫米的薄片，蘸酱油后涂抹鲜芥末食用，可以给人极致的味觉体验。将金枪鱼做熟后也香浓美味，不过金枪鱼中甲基汞浓度较高，最好限定为每月一餐。

概要

原产地：北太平洋、北大西洋的温带和亚热带及地中海地区

我国分布：沿海均有

成熟季节：全年均可捕捞

营养价值：含有蛋白质、脂肪、烟酸、叶酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素E及钙、磷、钾、镁、硒等。

三文鱼

◎养护大脑 ◎保护心脏 ◎防治抑郁

——三文鱼又叫撒蒙鱼、萨门——鱼、大麻哈鱼，属于鲑科鲑属。三文鱼通常栖身于清澈、无污染的深海水域中，是国际公认的绿色鱼类之一。三文鱼一生都在奋斗，从鱼卵的时候就面临着被吃掉的危险，在淡水湖、大海中也不断受到其他鱼类的进攻，在生命的最后时刻，它们又逆流洄游产卵，产卵完毕后便悲壮地死去。

三文鱼享有“水中珍品”的美誉，不仅富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸，还含有丰富的维生素A、维生素E，及钾、磷、钙、镁、硒等矿物质。值得一提的是，三文鱼中 ω -3脂肪酸十分丰富，对脑部、视网膜及神经系统健康非常有益。

DIY 香煎三文鱼

将三文鱼300克洗净，沥干水分；取一只小碗，放入姜末、蒜末、鲜贝露、胡椒粉、料酒、盐，拌匀；在三文鱼上划几刀，将调味汁均匀地抹在三文鱼上，腌制15分钟；平底锅中加植物油烧热，下三文鱼肉（多余调味汁不要），中小火煎至八成熟；出锅前，淋少许柠檬汁则风味更佳。



三文鱼不宜生吃，否则会因异尖线虫感染引发剧烈腹痛和过敏。

科学依据

发表在《细胞代谢》杂志上的一项研究显示，三文鱼所含的单不饱和脂肪酸能延长饱腹感，可减少腹部脂肪堆积。据《美国糖尿病协会杂志》研究发现，在所有鱼类中，三文鱼是保护心脏的好选择。另外，青岛大学科研人员通过对摄入鱼类与抑郁关系的研究，发现食用三文鱼对轻度及中度抑郁症有积极的改善作用。

概要

原产地：挪威、美国

我国分布：我国三文鱼以进口为主

成熟季节：全年均可捕捞

营养价值：含有蛋白质、脂肪、叶酸、烟酸、维生素A、维生素E及钙、钾、磷、铁、锌、镁、硒等。

营/养/成/分

（每100克三文鱼）

热量：133千卡

蛋白质：22.3克

脂肪：4.1克

维生素A：63微克

钾：390毫克

镁：36毫克

钙：15毫克

铁：0.4毫克

胆固醇含量

三文鱼：54毫克/
100克 ★☆☆

鲳鱼

◎促进骨骼健康 ◎维护神经及肌肉功能

鲳鱼别名昌候鱼、镜鱼、平鱼，属于鲳科鲳鱼属。在市面上通常很难见到鲜活的鲳鱼，这是因为鲳鱼出水后便会死去，鱼鳞也会随之脱落。

民间素有“河中鲤，海中鲳”的说法，可见鲳鱼在水产中的地位。鲳鱼的胆固醇含量要低于许多鱼类，同时含有丰富的不饱和脂肪酸。另外，鲳鱼中矿物质含量丰富，对人体健康十分有益。

营/养/成/分

(每100克鲳鱼)

热量: 140千卡

蛋白质: 18.5克

脂肪: 7.3克

维生素A: 24微克

铁: 1.1毫克

锌: 0.8毫克

磷: 155毫克

科学依据

据《中国食物成分表》测定，每100克鲳鱼中含钙元素46毫克、钾元素328毫克、镁元素39毫克、硒元素27.21微克，对人体骨骼健康、神经及肌肉的正常功能、心血管健康、防癌抗癌有着重要意义。此外，《糖尿病新世界》上有文章指出，经常食用鲳鱼可增强人体免疫力。

胆固醇含量

鲳鱼: 77毫克/100克 ★☆☆

DIY 清蒸鲳鱼

取鲳鱼一条处理干净（鲳鱼的鱼子有毒，一定要去掉），在鱼身上斜切几道口子，内外用料酒、盐抹匀，腌制15分钟；沥干水分，摆入盘中，把切好的姜丝、葱丝摆在鲳鱼上，浇上蒸鱼豉油，放入蒸锅中用沸水蒸15分钟，取出去掉姜、葱；把鲳鱼移到新的盘子里，重新摆上姜丝、葱丝；锅中加植物油烧热，浇在鲳鱼上即可。

概要

原产地: 中国、日本、朝鲜和印度

我国分布: 沿海均有

成熟季节: 全年均可捕捞

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、烟酸、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、磷、钾、镁、铁、硒等。



未经冷冻的鲳鱼，选择身体扁平，鱼肉有弹性，表面有银白色光泽，鲳鲜红的为佳。

鳗鱼

◎降低血脂 ◎增强体质

鳗鱼又叫白鳢、白鳗、河鳗，属于鳗鲡科鳗鱼属。鳗鱼是一种比较神秘的鱼类，外观似蛇、无鳞。它先在海中产卵，小鱼长到手指长短的时候，便会进入淡水中生长，几年后再返回海洋中交配产卵。

鳗鱼享有“水中软黄金”的美誉，营养价值很高。鳗鱼中富含维生素E（3.6毫克/100克），是鲑鱼的4.8倍；矿物质含量也十分丰富，尤其是钙、磷、钾、镁、硒含量较高。此外，鳗鱼的EPA和DHA含量在鱼类中名列前茅。

科学依据

从鳗鱼中提取的鳗鱼油精，其主要成分是EPA和DHA。刊登在《中国海洋药物》杂志上的文章表明，鳗鱼油精能降低动物的血脂和血液黏稠度。50例高血脂患者应用鳗鱼油精一个月后，体内的血清胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白明显降低，而高密度脂蛋白显著提高，此项研究发表在美国《药物开发研究》杂志上。

概要

原产地：大西洋、印度洋及太平洋

我国分布：长江、闽江、珠江流域及海南岛

成熟季节：全年均可捕捞

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、EPA、DHA、胶原蛋白、烟酸、维生素A、维生素E及钙、磷、钾、镁、铁、锌、硒等。



鳗鱼的做法多样，可煎炸、红烧、炒、蒸、炖或熬汤。需要提醒的是，鳗鱼血清有毒，不宜生吃。

DIY洋葱烧鳗鱼

洋葱与鳗鱼搭配，可将鳗鱼原本就不太明显的腥味一扫而光。具体做法为：将鳗鱼处理干净，切成斜片，加料酒、酱油、盐腌制15分钟；洋葱100克去皮、洗净，切块；取一小碗，放入干淀粉，加3倍的水，调成糊；锅中加植物油烧热，放入挂糊的鳗鱼块，两面稍煎后盛出沥油；锅中加植物油烧热，下姜、蒜爆香，下洋葱煸炒出香味，放入鱼块及适量清水，加料酒、生抽、白糖、鸡精、盐调味，煮至鳗鱼熟，出锅撒上葱花即可。

营/养/成/分

（每100克鳗鱼）

热量：181千卡

蛋白质：18.6克

脂肪：10.8克

碳水化合物：2.3克

维生素E：3.6毫克

钙：42毫克

镁：34毫克

铁：1.5毫克

锌：1.15毫克

硒：33.66微克

胆固醇含量

鳗鱼：177毫克/

100克 ★★☆☆

墨鱼

◎增强免疫力 ◎防癌抗癌

墨鱼又叫乌贼鱼、墨斗鱼、目鱼，属于软体动物乌贼科。墨鱼的腹部有墨囊，当遇到强敌时，会释放墨汁来逃生，因此而得名。墨鱼能像鱼类一样遨游，但没有鱼的基本特征，不属于鱼类。

墨鱼肉是一种高蛋白、低脂肪的滋补佳品，干品中蛋白质含量高达65.3%，氨基酸种类齐全，同时还富含钾、镁、锌、硒等矿物质。值得一提的是，墨鱼汁中也含有对人体有益的营养素。

营/养/成/分

(每100克墨鱼)

热量: 83千卡

蛋白质: 15.2克

脂肪: 0.9克

碳水化合物: 3.4克

维生素B₂: 40微克

维生素E: 1.49毫克

钙: 15毫克

铜: 0.69毫克

科学依据

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究发现，每100克墨鱼中含钾400毫克、镁39毫克、铁1毫克、锌1.34毫克、硒37.52微克，对维持人体正常的生理功能、防病抗癌有着积极意义。

此外，日本科学家从墨鱼汁中发现了一种黏多糖，是由糖、蛋白质、类脂等物质组成的复合糖，这种物质显示了极强的抗癌活性。中国广东海洋大学研究指出，墨鱼汁中的多糖体能增强抗癌物“超氧化物歧化酶”(SOD)的作用。

概要

原产地: 热带和温带沿海浅水中

我国分布: 沿海均有出产

成熟季节: 夏季捕捞

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、B族维生素及钙、磷、钾、镁、铁、锌、硒等。

胆固醇含量

墨鱼: 226毫克/100克 ★★★

DIY青椒墨鱼花

这款菜清鲜香嫩，烹饪简单。具体做法：取墨鱼肉200克处理干净，表面切十字花刀，切成小块，加适量料酒、盐腌制15分钟；青椒100克去蒂、去籽，洗净后切成片；将墨鱼肉放入开水锅中焯一下，等墨鱼卷起后捞出沥干；锅中加植物油烧热，下姜片爆香，下青椒片翻炒，下墨鱼卷继续翻炒至熟，加少许盐调味，用水淀粉勾薄芡即可。

处理墨鱼时，要将其表面的一层薄膜剥下来，这样能减少墨鱼的腥味。如果是干墨鱼，需要先用冷水浸泡8~12小时，再进行烹饪。



鱿鱼

◎预防心脑血管疾病 ◎增强免疫力

鱿鱼又叫柔鱼、枪乌贼，属于软体动物枪乌贼科。鱿鱼的外形与墨鱼相似，头和躯干比墨鱼的狭长，特别是躯干部末端形似标枪的枪头，因此叫枪乌贼。

鱿鱼被称为“穷人的鲍鱼”，蛋白质含量高，脂肪含量比墨鱼稍低。鱿鱼中不仅含有维生素A、维生素E，钙、铁、钾、镁、锌、硒等矿物质的含量也很丰富。不过，鱿鱼中的胆固醇含量较高，但也不必担心，因为鱿鱼中还含有大量牛磺酸，可抑制胆固醇积累。

概要

原产地：热带和温带

我国分布：南北海域均有分布

成熟季节：全年均可捕捞

营养价值：含有蛋白质、脂肪、牛磺酸、维生素A、维生素E及钙、铁、钾、镁、锌、硒等。

胆固醇含量

鱿鱼：233毫克/100克 ★★★

鱿鱼干：871毫克/100克 ★★★



鱿鱼中胆固醇较高，食用鱿鱼应适量，高血脂、动脉粥样硬化患者应慎食。务必保证鱿鱼熟透后再食用，否则鲜鱿鱼中含有的多肽成分会导致肠运动失调。

科学依据

刊登在2005年《国际生命科学期刊》上的研究表明，鱿鱼皮胶原蛋白多肽具有抗氧化活性，对心脑血管疾病有一定的预防作用。我国研究人员则发现，鱿鱼墨黑色素具有免疫调节作用，此研究发表在2012年《食品工业科技》杂志中。《中国药理学通报》中有文章指出，鱿鱼墨多糖能够改善实验对象肠黏膜的免疫力。

营/养/成/分

(每100克鱿鱼)

热量：75千卡

蛋白质：17克

脂肪：0.8克

维生素A：16微克

维生素E：0.94毫克

钙：43毫克

镁：61毫克

DIY 酱爆鱿鱼

取鱿鱼200克处理干净，表面切十字花刀，切成小块（鱿鱼须切成段）；青椒50克去蒂、去籽，洗净后切成丝；洋葱50克去皮、洗净，切成丝；将鱿鱼汆烫，打卷立即捞出，过凉沥干；锅中加植物油烧热，下姜末、蒜末、朝天椒爆香，下豆瓣酱炒香，放入鱿鱼翻炒，烹少许料酒；放入青椒丝、洋葱丝翻炒，加少许盐、胡椒粉调味，出锅撒上香葱即可。

海参

◎增强免疫力 ◎改善贫血和糖尿病

海参别名刺参、海鼠、海黄瓜，属于刺参科海参属。海参在地球上已经生存了近6亿年，是最早的生物物种之一，比原始鱼类出现的时间更早。

海参历来被视为滋补佳品，享有“营养宝库”“海中人参”的美誉。海参是高蛋白、低脂肪的健康食材，其胆固醇含量也不高。除含有多种维生素及矿物质外，还含有众多天然活性成分，如海参素、酸性黏多糖、软骨素等。

营/养/成/分

(每100克海参)

热量: 78千卡
蛋白质: 16.5克
脂肪: 0.2克
碳水化合物: 2.5克
钙: 285毫克
镁: 149毫克
铁: 13.2毫克
硒: 63.93微克

科学依据

发表在2014年《中国公共卫生》上的研究表明，食用海参可提高淋巴细胞的转化能力，从而增强免疫力。同年，《中国海洋药物》杂志有文章指出，海参的精囊提取物还可对损伤的生殖系统起到保护作用。

另外，海参对贫血和糖尿病患者具有辅助治疗的作用，相关研究分别刊登在《营养学报》和《食品工业科技》上。



海参中含有丰富的蛋白质，而葡萄、柿子、石榴、山楂等水果含有较多鞣酸，如果同时食用，会导致蛋白质凝固，难以消化吸收，易出现恶心、呕吐、腹痛等不适。

胆固醇含量

海参: 51毫克/100克 ★☆☆

海参干: 62毫克/100克 ★☆☆

涨发海参有技巧

通常我们买到的都是干海参，涨发海参是非常重要的步骤，可使其恢复柔软肉质，且更易于烹调。泡发海参宜选用纯净水，先浸泡8小时，换水煮5分钟，再离火闷泡8小时，将海参内脏处理干净。海参滋味平淡，可切碎后煮粥或制作鸡蛋羹，还可炒食、炖食，使海参滋味更醇香。

概要

原产地: 热带、亚热带海洋

我国分布: 南北海域均有

成熟季节: 全年均可捕捞

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、海参素、酸性黏多糖、软骨素、维生素A、维生素E及钙、镁、铁、锌、碘、硒等。

龙虾

◎消除“时差症”◎保护关节软骨

龙虾又名大虾、龙头虾、海虾，有鳞甲、长须，胸部较粗大，外壳坚硬，色彩斑斓，是名贵的海产品，深受人们的欢迎。

龙虾不仅肉质嫩滑，而且营养丰富。龙虾中蛋白质含量高达18.9克/100克，其含有所有人体必需氨基酸，且组成比例要优于肉类。龙虾中矿物质种类也很丰富，如钙、镁、钾、磷、锌、硒等。此外，龙虾中还含有虾青素等营养成分。

科学依据

龙虾中富含的虾青素是一种强效抗氧化剂。日本大阪的科学家发现，龙虾体内的虾青素有助于消除时差变化引起的“时差症”。

另外，据《中国食物成分表》数据表明，每100克龙虾含钙21毫克，可强健骨骼；含镁22毫克，有益于肌肉、心脏健康；含硒39.36微克，有助于强化免疫力、预防癌症。



高温会使龙虾壳中的蛋白质变性，释放出虾青素，所以煮熟的龙虾壳呈亮红色。

吃龙虾不要喝啤酒

吃龙虾等海鲜时，许多人都喜欢配上啤酒，但其实这种吃法是十分危险的。因为吃龙虾等海鲜时饮用大量啤酒会产生过多的尿酸，而尿酸过多会沉积在关节和软组织中，进而引起关节和软组织发炎，也是诱发痛风的重要诱因。

营/养/成/分

(每100克龙虾)

热量: 90千卡

蛋白质: 18.9克

脂肪: 1.1克

碳水化合物: 1克

维生素B₂: 30微克

维生素E: 3.58毫克

钾: 257毫克

磷: 221毫克

铁: 1.3毫克

锌: 2.79毫克

概要

原产地: 美洲和墨西哥东北部

我国分布: 南海、东海南部及台湾

成熟季节: 夏季

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、虾青素、B族维生素、维生素E及钙、磷、钾、镁、铁、锌、铜、硒等。

胆固醇含量

龙虾: 121毫克/
100克 ★★☆☆

虾皮

◎强化骨骼密度、预防骨质疏松 ◎改善神经衰弱

虾皮并非虾的皮，而是由毛虾晒干加工而成的。晒干后的毛虾肉质坚实，吃起来就像食用虾皮，因此而得名。

虾皮有“钙质宝库”之称，每100克虾皮中含有991毫克的钙，其钾、磷、锌、硒含量也十分丰富，且含有一般淡水生物所缺少的碘元素。此外，虾皮中的蛋白质含量更是惊人，高达30%以上。

概要

原产地：中国

我国分布：沿海均有出产

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、虾青素、维生素A、B族维生素、维生素E及钙、磷、钾、镁、碘、铜、铁、锌、硒等。

虾皮中含大量钠元素

吃虾皮一定要适量，且烹饪前要先用温水浸泡、淘洗，烹饪时要尽量少放味精和盐。每100克虾皮中含有钠元素5057.7毫克，过量的钠会影响体内钾的平衡，引起体液滞留，严重时还可能致命。另外，过量摄取钠元素，还会诱发高血压。



让人意想不到的，小小的虾皮胆固醇却很多，因此每天食用虾皮应限量，特别提醒高胆固醇血症患者要慎食虾皮。

科学依据

英国营养专家阿曼达·厄塞尔在《维生素与矿物质》一书中指出：“人体99%的钙，存在于骨骼以及牙齿中。钙质可以构成骨骼和牙齿，并可使其强健。另外1%的钙质，分布在其他组织和体液中，控制肌肉收缩，还有凝血功能。”人体摄取充足的钙质，有强化骨骼密度、预防骨质疏松、避免腿部抽筋等良好作用。

另外，据《家庭科技》杂志报道，食用虾皮具有镇静的作用，可改善神经衰弱及自主神经功能紊乱。

营/养/成/分

(每100克虾皮)

热量：153千卡

蛋白质：30.7克

脂肪：2.2克

碳水化合物：2.5克

维生素A：19微克

维生素B₂：0.14毫克

维生素E：0.92毫克

钾：617毫克

锌：3.31毫克

硒：74.43微克

胆固醇含量

虾皮：428毫克 /
100克 ★★★

螃蟹

◎预防骨质疏松 ◎降低患心脏病风险

螃蟹属于甲壳类方蟹科，身体被坚硬的壳保护着，靠鳃呼吸。螃蟹大部分时间都在寻找食物，它们不挑食，小鱼小虾是它们的最爱。螃蟹的种类很多，我国就有约600种，可分为湖蟹、江蟹、河蟹、溪蟹、沟蟹和海蟹。

螃蟹被誉为“百鲜之尊”，民间素有“蟹肉上席百味淡”之说。螃蟹中不仅脂肪含量低，且蛋白质含量高，维生素A、B族维生素含量也较丰富。此外，螃蟹中还富含钙、铁、锌、硒等矿物质。不过，螃蟹含胆固醇较高（尤其是蟹黄），宜适量食用。

科学依据

据《中国食物成分表》测定，每100克螃蟹（河蟹）中含维生素A 389微克，有助于维护视力及骨骼、生殖系统健康；维生素E 6.09毫克，可清除自由基、降低患心脏病风险；钙元素126毫克，有助于防治骨质疏松；硒元素56.72微克，可促进心脏健康、预防癌症。

另外，国内外科学家研究发现，螃蟹壳中含有的甲壳素，具有良好的增强免疫力的作用。

营/养/成/分

（每100克河蟹）

热量：103千卡

蛋白质：17.5克

脂肪：2.6克

碳水化合物：2.3克

维生素B₂：0.28毫克

铁：2.9毫克

锌：3.68毫克

胆固醇含量

河蟹：267毫克/

100克 ★★★

概要

原产地：世界各地分布广泛

我国分布：南北均有

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、甲壳素、烟酸、维生素A、维生素B₂、维生素E及钙、磷、钾、铁、锌、硒等。

清蒸螃蟹风味佳

水煮螃蟹会有损螃蟹的营养和风味，食用螃蟹最好的方法是清蒸。清蒸时，先把锅中的水烧开，将蟹捆住放入蒸锅蒸熟，吃的时候需要清除蟹胃、蟹肠、蟹心和蟹腮。

螃蟹死后体内细菌会迅速繁殖并扩散到蟹肉中，食用后易导致呕吐、腹泻、腹痛。



蛤蜊

◎抗氧化、延缓衰老 ◎养护肝脏

蛤蜊又名蛤、蚌、花甲，属于蛤蜊科蛤蜊属。蛤蜊生活在浅海底，退潮后便可在沙滩上发现。相传在两三千年前，人们就已经开始取食蛤蜊。

蛤蜊被乾隆皇帝御封为“天下第一鲜”，在民间享有“百味之冠”的美誉。蛤蜊的营养较全面，不仅含有优质蛋白质，还富含多种维生素及矿物质，尤其是钙含量在海产品中颇为突出（133毫克/100克），是不错的钙源。

概要

原产地：日本

我国分布：沿海均有

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、烟酸、蛤素、维生素A、维生素B₂、维生素E及钙、磷、钾、镁、铁、锌、硒等。

营/养/成/分

（每100克蛤蜊）

热量：62千卡

蛋白质：10.1克

脂肪：1.1克

碳水化合物：2.8克

维生素A：21微克

维生素E：2.41毫克

铁：10.9毫克

硒：54.31微克

科学依据

发表在2012年《中药新药与临床药理》上的文章指出，蛤蜊提取物可以清除自由基，有良好的抗氧化活性。我国研究人员发现，蛤蜊水提取物对急性肝损伤有保护作用，能明显促进肝功能恢复，此项研究发表在2011年《食品科学》上。

另外，据国际期刊《癌症化疗报告》报道，蛤蜊中存在一种“蛤素”，有抑制肿瘤生长的作用，已经被制成治疗肝癌、甲状腺癌的抗癌药物。

胆固醇含量

蛤蜊：156毫克/100克 ★★☆☆



DIY 蛤蜊蒸蛋

蛤蜊与鸡蛋搭配，别致漂亮、鲜美无比。具体做法为：取蛤蜊8个，用清水浸泡一夜，使吐尽泥沙，洗净后入沸水中焯烫，全部开口后捞出沥水；鸡蛋2个打散，兑入等量的纯净水及香油、盐搅拌均匀（多点水会比较滑爽）；将蛤蜊摆入炖盅中，倒入蛋液，盖上盖子，放入蒸锅内，中小火蒸10分钟，取出撒少许洋葱碎即可。

每100克蛤蜊中含钠元素425.7毫克，且蛤蜊本身味道鲜美，烹饪时不必加味精，也要少放食盐。

牡蛎

◎促进骨骼生长 ◎保护心血管 ◎防癌抗癌

牡蛎别名蚝、牡蛤、海蛎子，属于牡蛎科牡蛎属。科学家发现，牡蛎在地球上至少已经存在了1500万年，在全世界具有悠久的食用历史，我国在宋代就有“插竹养蚝”的记载。

牡蛎在《圣经》中被称为“海之神力”，享有“海洋牛奶”的美誉。牡蛎中富含优质蛋白质、 ω -3脂肪酸、糖原，其矿物质含量也十分丰富，如钙（131毫克/100克）、铁（7.1毫克/100克）、锌（9.39毫克/100克）、硒（86.64微克/100克）。



西方人喜欢食用生牡蛎，但生牡蛎中常含有诺如病毒和霍乱弧菌，诺罗病毒易引起胃肠炎，霍乱弧菌可引发高烧、皮肤溃烂性水疱、感染性休克等。

科学依据

据英国《独立报》报道，食用牡蛎能促进骨骼生长，对骨质疏松、关节炎具有食疗价值。我国研究人员发现，牡蛎提取物具有调节血脂、抗动脉粥样硬化的作用，有助于保护心血管。

另外，美国国立癌症研究中心研究指出，牡蛎中含有谷胱甘肽，能迅速消除致癌的重要因子活性氧，具有防癌抗癌的功效。

营/养/成/分

（每100克牡蛎）

热量：73千卡

蛋白质：5.3克

脂肪：2.1克

碳水化合物：8.2克

维生素A：27微克

维生素B₂：0.13毫克

维生素E：0.81毫克

概要

原产地：亚热带、热带沿海

我国分布：沿海均有

成熟季节：夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、糖原、牛磺酸、 ω -3脂肪酸、谷胱甘肽、维生素A、B族维生素、维生素E及钙、镁、铁、锌、硒等。

胆固醇含量

牡蛎：100毫克/100克 ★★☆☆

DIY牡蛎萝卜汤

取牡蛎肉200克洗净，白萝卜150克去皮、洗净后切成条；锅中加适量高汤，放入萝卜条煮至透明；放入牡蛎肉，烹少许料酒，继续煮5分钟，加适量盐、胡椒粉调味，出锅撒少许葱花即可。

扇贝

◎预防动脉粥样硬化 ◎抗肿瘤

扇贝又名海扇，属于扇贝科扇贝属。扇贝的种类很多，全世界约有400多种。与其他贝类不同的是，扇贝可以成群地进行迁徙，就像成群朝圣的信徒，因此又被称为“朝圣贻贝”。

扇贝享有“海中珍宝”的美誉，干制后的干贝被列入海产“八珍”之一。扇贝和其他贝壳类食物一样，富含优质蛋白质、 ω -3脂肪酸等营养，同时它还是补充钙、铁、锌的理想来源。



处理扇贝时，通常需要先剔出完整的贝肉，然后用盐水浸泡，旋转清洗，再经生粉搓洗、清水冲洗。

科学依据

发表在2004年《中国新医药》上的一项研究表明，扇贝糖氨聚糖有抗动脉粥样硬化的作用，具有较高的药用价值。

另外，扇贝多肽是一种天然的抗氧化剂，对动脉缺血的神经元具有保护作用，此项研究刊登在《中国海洋药物》杂志上。此期刊的另一项研究指出，从扇贝中分离得到两种糖蛋白GCF I和GCF II，具有抗肿瘤作用。

概要

原产地：世界各海域

我国分布：北方沿海

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、 ω -3脂肪酸、牛磺酸、B族维生素、维生素E，及钙、磷、钾、镁、铁、锌、硒等。

胆固醇含量

扇贝：140毫克/100克 ★★☆☆

DIY 蒜蓉粉丝扇贝

将贝肉与贝壳分离，分别洗净贝肉、贝壳；粉丝焯好，沥水备用；把贝壳摆入盘中，把粉丝放在贝壳上，再放上贝肉，滴少许酱油；锅中加植物油烧热，下蒜泥煸香，盛出倒在贝肉上，上蒸锅蒸5分钟，出锅撒少许葱花即可。

营/养/成/分

(每100克扇贝)

热量：60千卡

蛋白质：11.1克

脂肪：0.6克

碳水化合物：2.6克

钙：142毫克

铁：7.2毫克

锌：11.69毫克



河蚌

◎抗氧化 ◎养护肝脏

河蚌在古代简称蚌，又名河歪、河蛤蜊、鸟贝，属于软体动物蚌科。河蚌的肉质十分鲜美，郁达夫称其为“神品”。河蚌的主要食用部位是斧足，呈斧状，也是河蚌的运动器官。

河蚌享有“淮河第一鲜”的美誉，它的营养价值要高于普通肉类。河蚌中脂溶性维生素A和维生素D的含量较高，可制成维

生素制剂。此外，河蚌中矿物质含量也较丰富，如每100克含钙248毫克、磷305毫克、铁26.6毫克、锰59.61毫克。

科学依据

科学家研究发现，河蚌中含有一种活性成分——河蚌多糖，具有良好的抗氧化作用。我国研究人员还发现，河蚌多糖对肝细胞损伤具有保护作用，并且具有体外抗乙肝病毒的活性，这两项研究分别发表在《中国海洋药物》杂志和《实用预防医学》上。

营/养/成/分

(每100克河蚌)

热量：54千卡

蛋白质：10.9克

脂肪：0.8克

碳水化合物：0.7克

维生素A：243微克

维生素E：1.36毫克

镁：16毫克

锌：6.23毫克

硒：20.24微克

概要

原产地：亚洲、欧洲、北美洲和北非

我国分布：河湖均有出产

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、河蚌多糖、维生素A、维生素B₂、维生素D、维生素E及钙、磷、镁、铁、锌、硒等。

胆固醇含量

河蚌：103毫克/100克 ★★☆☆

河蚌去壳取肉后，要摘除腮、肠等内脏部位，然后将蚌肉放在案板上，用木棒轻轻捶打斧足，使肉质纤维被敲断，这样可以烹饪出软嫩的肉质。

河蚌加豆腐营养翻倍

河蚌和豆腐搭配煲汤，色泽浓白、味道鲜美、营养丰富。具体做法为：取河蚌肉150克处理干净，入沸水中焯一下；豆腐200克洗净，切成小块；锅中加适量清水，放入豆腐块及准备好的姜丝、火腿丝，一起炖煮；沸腾3分钟后，放入河蚌肉及适量料酒，再次煮5分钟，加少许盐、胡椒粉调味，出锅撒上葱花即可。



田螺

◎改善酒精性肝损伤 ◎预防肺癌

田螺别名香螺、海螺、螺蛳，通常生活在池塘、水田、小溪或河沟里，属于田螺科圆田螺属。田螺的个不大、肉不多，它真正的肌肉只是螺口伸出来的头和足，因此吃田螺时，只吃其肉，而把内脏丢弃。

田螺素有“盘中明珠”的美誉，其营养价值与河蚌相当。田螺中蛋白质含量较高，而脂肪含量极低，可以说是贝类中的营养模范。同时，田螺中还富含钙质（1030毫克/100克），是天然的补钙食材。



要想吃到美味的田螺，佐料很关键，比如姜、蒜、葱、八角、桂皮等，有助于去腥、杀菌。田螺至少需要烹饪20分钟，保证熟透，以防寄生虫感染。

营/养/成/分

（每100克田螺）

热量：60千卡

蛋白质：11克

脂肪：0.2克

碳水化合物：3.6克

镁：77毫克

铁：19.7毫克

锌：2.71毫克

科学依据

2008年《中国海洋药物》杂志有文章指出，田螺多糖可改善酒精性肝损伤。另外，我国研究人员还从田螺中提取了抗菌肽，并检测到这种物质对人体肺腺癌细胞具有抑制作用，此项研究刊登在2013年《食品研究与开发》上。

胆固醇含量

田螺：154毫克/100克 ★★☆☆

DIY麻辣田螺

取田螺300克，用清水淘洗几遍，放入清水中浸泡24小时；将田螺入沸水中稍煮，去盖，再淘洗干净；锅中加植物油烧热，下花椒、干辣椒、豆瓣酱炒出香味，下田螺稍炒，加入适量清水、料酒、酱油、姜片、蒜瓣；大火煮沸后改小火煮30分钟，加少许盐调味即可。

概要

原产地：世界各地分布广泛

我国分布：大部分湖泊均有

成熟季节：夏季和秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素、维生素E及钙、磷、镁、铁、锌、硒、锰等。

海蜇

◎降压、降脂 ◎抗氧化 ◎抑菌

海蜇是水母的一种，俗称水母、石镜、水母鲜等，属于根口水母科海蜇属。海蜇半透明的伞状部位，叫海蜇皮；下有口腕，腕下有触须，叫海蜇头。海蜇看似没有攻击性，但稍不注意，就会被它蜇伤。我国食用海蜇的历史悠久，早在晋代已有腌食海蜇的记载。

口感类似植物的海蜇，营养价值却很高。《中国海域钵水母生物学及其与人类的关系》一书指出，海蜇的营养价值要超过海参，它含有18种氨基酸，且配备合理。此外，海蜇中脂肪含量极低，还含有人类易缺乏的碘元素。



DIY黄瓜拌海蜇

将海蜇丝200克洗净，放入清水中浸泡1小时去咸涩味，捞出沥水；黄瓜洗净，切成丝；取一只小碗，放入香油、辣椒油、醋、白糖及少许盐调成味汁；将海蜇丝入沸水中焯烫15秒，捞出过凉、沥干、装碗，加入黄瓜丝，倒入调味料，拌匀即可。

概要

原产地：世界各地分布广泛

我国分布：沿海均有

成熟季节：秋季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多糖、烟酸、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、镁、铁、碘等。

海蜇可炒、烧、煮，凉拌口感最佳，调味时切勿放酱油，否则影响风味。新鲜的海蜇有毒，不宜直接食用，必须用食盐加明矾腌3次去毒，再烹饪。

科学依据

药理学研究发现，海蜇水溶液有乙酰胆碱样作用，可扩张血管、降低血压。据《中国海洋药物》杂志报道，海蜇糖胺聚糖的粗提液具有显著的降血脂作用。

另外，我国研究人员发现，从海蜇中提取的多糖具有清除自由基活性和抑菌的作用。

营养成分

(每100克海蜇皮)

热量：33千卡

蛋白质：3.7克

脂肪：0.3克

碳水化合物：3.8克

维生素E：2.13毫克

钙：150毫克

镁：124毫克

铁：4.8毫克

胆固醇含量

海蜇皮：8毫克/

100克 ★☆☆

海带

◎治疗甲状腺肿大 ◎降低血压 ◎预防乳腺癌

海带又名江白菜、昆布，是一种在低温海水中生长的褐藻植物，属于海带科海带属。我国原本不产海带，直至1927年从日本引进，它才逐渐登上人们的餐桌。

海带享有“海上之蔬”“含碘冠军”的美誉，与其他海藻相比，海带中维生素B₁、维生素B₆、维生素C的含量更胜一筹。同时，海带还是钙、钾、镁、铁、碘等矿物质的优质来源。



海带加豆腐营养翻倍

营养学家研究发现，豆腐中的皂素能抑制脂肪的吸收，可预防动脉粥样硬化。不过，皂素却易造成机体缺碘，而海带中富含碘元素。此外，若人体摄入碘过多，会导致甲状腺肿大。海带与豆腐同食，具有双向调节的作用，对人体健康十分有益。

海带表面的白霜是甘露醇，用手轻轻洗去泥沙即可，不必长时间浸泡，否则甘露醇和碘会大量流失。甲亢患者不宜吃海带，以免加重病情。

科学依据

海带富含碘，在防治甲状腺肿大方面起到了重要作用。而现代药理学还发现，海带中富含甘露醇，具有良好的降低血压、利尿消肿的作用。英国纽卡斯尔大学最新研究发现，海带中含有的海藻酸可抑制人体吸收脂肪。联合国卫生组织统计发现，日本妇女乳腺癌患病率低，这与日常食用了较多海带有关。

营/养/成/分

(每100克海带)

热量: 13千卡
蛋白质: 1.2克
脂肪: 0.1克
碳水化合物: 2.1克
膳食纤维: 0.5克
钙: 46毫克
钾: 246毫克
镁: 25毫克
碘: 113.9微克

概要

原产地: 北太平洋

我国分布: 北部沿海及浙江、福建沿海

成熟季节: 春末至夏初

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、甘露醇、海藻酸、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D、维生素E及钙、钾、镁、铁、碘等。

紫菜

◎改善肠道菌群 ◎降血脂 ◎预防心脑血管疾病

紫菜呈深褐、红或紫色，因而得名，又叫子菜、紫萁、索菜，属于紫球藻科紫菜属。紫菜主要分为坛紫菜和条斑紫菜，坛紫菜是市面售卖的圆饼状紫菜，条斑紫菜是制作海苔的原料。

紫菜享有“神仙菜”的美誉，其蛋白质含量要高于一般蔬菜。紫菜中维生素含量十分丰富，尤其富含胡萝卜素（1370微克/100克）和维生素A（228微克/100克）。此外，紫菜还是钙、钾、磷、镁、铁等矿物质的好来源。

科学依据

国内外科学家研究发现，食用紫菜能改善肠道菌群，维持肠道微生态平衡。据《中国药科大学学报》报道，紫菜多糖具有明显的抗凝血、降血脂和降低血液黏度的作用；实验进一步证实，紫菜多糖还有抑制血栓形成的作用，有助于降低心脑血管疾病的发病率。另外，《生命科学》中有文章指出，紫菜多糖对癌细胞具有抑制作用。

营/养/成/分

（每100克干紫菜）

热量：250千卡

蛋白质：26.7克

脂肪：1.1克

碳水化合物：44.1克

膳食纤维：21.6克

钙：264毫克

钾：1796毫克

镁：105毫克

铁：54.9毫克

紫菜最适合煲汤

紫菜最经典的做法就是煲汤，只需要一小块就会使汤呈现鲜美的味道。DIY紫菜蛋汤：取紫菜少许撕成小块，鸡蛋2个打碎搅匀；锅中加适量清水煮沸，放入紫菜再次煮沸，倒入蛋液，加适量盐调味，出锅前淋少许香油即可。

概要

原产地：世界各地沿海分布广泛

我国分布：沿海地区

成熟季节：秋季和冬季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、磷、钾、镁、铁、锌、硒、锰等。



选购紫菜小妙招：看一看，优质紫菜有光泽、呈紫色或紫红色；闻一闻，优质紫菜有股清香味；捏一捏，优质紫菜密度大、不会一捏就散。



第八章

8

蛋奶





鸡蛋

◎降低中风危险 ◎增强大脑认知能力

鸡蛋别名鸡卵、鸡子，是雉科动物鸡的卵。通常我们食用的鸡蛋不会孵出小鸡，它只是母鸡排出的卵子，若鸡蛋有受精，一般经过21天就会孵出小鸡。

鸡蛋中的营养极为丰富，是“理想的营养宝库”。鸡蛋是蛋白质的优质来源，不仅含量高，且吸收率高达98%。鸡蛋中营养成分大多存在于蛋黄中，比如卵磷脂、叶黄素、多种维生素及矿物质，所以吃鸡蛋一定不要舍弃蛋黄。不过，蛋黄含胆固醇较高，不宜过量食用。

营/养/成/分

(每100克鸡蛋)

热量：144千卡

蛋白质：13.3克

脂肪：8.8克

碳水化合物：2.8克

维生素A：234微克

维生素B₂：0.27毫克

维生素E：1.84毫克

钙：56毫克

铁：2毫克

科学依据

美国密歇根州科研人员发现，每天食用一枚鸡蛋，可将中风危险降低12%，此研究刊登在《美国营养学院学报》上。另外，美国塔夫茨大学研究表明，食用鸡蛋可显著增强大脑认知功能，这源于鸡蛋中含有的卵磷脂、叶黄素及玉米黄质。

鸡蛋到底需要煮多久？

煮鸡蛋时间短了，蛋黄没有凝固，吃了不卫生；时间长了，鸡蛋煮“老”了，口感又不好。那么，鸡蛋煮多久才好呢？营养学家反复试验发现，水沸腾后再煮5、6分钟即可，此时鸡蛋黄刚刚凝固，食用这种鸡蛋对蛋白质的吸收率最高。

胆固醇含量

鸡蛋：585毫克/100克 ★★★

概要

原产地：亚洲和欧洲

我国分布：各地均有生产

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、叶黄素、玉米黄质、卵磷脂、胆碱、维生素A、B族维生素、维生素D及钙、磷、铁、硒等。

《中国居民膳食指南》建议，成年人宜每天食用一个鸡蛋。



鸭蛋

◎消除疲劳 ◎改善脑缺氧和心肌缺血

鸭蛋别名鸭卵、鸭子、青皮，是鸭科动物家鸭的卵，比鸡蛋个大、皮厚。新鲜的鸭蛋有腥味，不如鸡蛋美味，聪明的古人便将其腌制咸鸭蛋，令其更富口感，一直流传至今。

鸭蛋中蛋白质的价值与鸡蛋相当，而矿物质的含量大多胜过鸡蛋，特别是钙、铁的含量极为丰富。值得一提的是，鸭蛋中蛋氨酸和苏氨酸含量较高，是蛋类中的佼佼者。不过，鸭蛋是高脂肪、高胆固醇食物，食用时须适量。



正常人每天食用鸭蛋不要超过一个，高胆固醇患者应忌食鸭蛋。咸鸭蛋含盐量较高，心脑血管疾病、高血压、高血脂患者要少吃或不吃。

DIY 农家小炒鸭蛋

取鸭蛋3个打散，搅拌均匀制成蛋液；蒜苗100克洗净，切成小段；锅中加植物油烧热，下蛋液摊成蛋饼，盛出备用；锅中加少许植物油烧热，下姜丝、干红辣椒碎爆香，下蒜苗翻炒；将鸭蛋回锅，加少许盐调味，至香气四溢，装盘即可。

科学依据

发表在2010年《食品开发》上的文章表明，食用鸭蛋可增强实验动物对负荷的适应性，加快疲劳消除，并能改善脑缺氧和心肌缺血。华中农业大学食品科技学院对天然红心鸭蛋进行研究，发现红心鸭蛋中的类胡萝卜素对肿瘤有显著的抑制作用。

营/养/成/分

(每100克鸭蛋)
热量: 180千卡
蛋白质: 12.6克
脂肪: 13克
碳水化合物: 3.1克
维生素A: 261微克
维生素E: 4.98毫克
钙: 62毫克

概要

原产地: 中国

我国分布: 各地均有生产

成熟季节: 全年均可获取

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素D、维生素E及钙、磷、钾、铁、锌、硒等。

胆固醇含量

鸭蛋: 565毫克/
100克 ★★★



鹌鹑蛋

◎补脑益智 ◎改善高血压、血管硬化

鹌鹑蛋又名鹌鹑卵、鹌鸟蛋，是雉科动物鹌鹑的蛋。鹌鹑蛋的蛋壳与鸡蛋、鸭蛋不同，上面有许多黑白斑点，其实这是鹌鹑自我保护的一种方式。母鹌鹑会选择颜色相近的产卵地点，这样鹌鹑蛋就不易被天敌发现。

鹌鹑蛋享有“卵中佳品”的美誉，其蛋白质、脂肪含量与鸡蛋相当，所含的卵磷脂和脑磷脂比鸡蛋高约4倍。鹌鹑蛋中维生素B₂的含量也要高于鸡蛋（0.49毫克/100克），是鸡蛋的1.8倍。另外，鹌鹑蛋中的胆固醇含量低于鸡蛋。



鹌鹑蛋的充分利用

鹌鹑蛋以蒸或煮的方式食用，最利于营养吸收。鹌鹑蛋易熟，水开后煮3~4分钟即可，煮之前先将蛋放在冷水中泡一会儿，可避免煮的时候开裂，煮熟后立即捞入冷水中，可保持蛋的鲜嫩。鹌鹑蛋不要一次性吃太多，每天不超过4个为宜。

概要

原产地：世界大部分地区

我国分布：各地均有生产

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、卵磷脂、脑磷脂、芦丁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素D及钙、磷、铁、锌、硒等。

神经衰弱、失眠多梦者，每天早晚各吃两个鹌鹑蛋，有良好的改善作用。

科学依据

英国曼彻斯特大学对3000多名男士研究发现，体内维生素D的含量越高，大脑的记忆力和信息处理能力越好。鹌鹑蛋中的维生素D含量十分丰富，是补充维生素D的好选择。英国科学家研究指出，鹌鹑蛋具有补脑功效，尤其适合脑力劳动者食用。另外，据《药膳食疗》报道，鹌鹑蛋中富含芦丁，对高血压、血管硬化及结核病有改善作用。

营/养/成/分

（每100克鹌鹑蛋）

热量：160千卡

蛋白质：12.8克

脂肪：11.1克

碳水化合物：2.1克

维生素A：337微克

维生素B₂：0.49毫克

维生素E：3.08毫克

钙：47毫克

铁：3.2毫克

胆固醇含量

鹌鹑蛋：515毫克/
100克 ★★★

牛奶

◎补充钙质 ◎降低血压

牛奶是最古老的天然饮品之一，因香甜可口、饮用方便，深受人们的欢迎。牛奶的种类很多，目前最简单、普遍的分类为全脂、低脂及脱脂牛奶。每年5月的第三个星期二，是“国际牛奶日”。

牛奶被誉为“白色血液”，其所含的蛋白质为优质蛋白，包含了人体所需的全部氨基酸。牛奶中的脂肪是优质的乳脂肪，消

化吸收率高，且利于脂溶性维生素的吸收。牛奶中还富含钙质（104毫克/100克），是人体补钙的理想选择。

科学依据

《中国居民膳食指南》指出，奶类品种繁多，是膳食钙和优质蛋白质的重要来源。我国居民长期钙摄入不足，鼓励奶类摄入可大大提高对钙的摄取量。

另外，《新英格兰医药杂志》和《美国医药协会杂志》上均有文章指出，牛奶可作为高血压患者的食疗佳品，有助于降低血压。

营/养/成/分

（每100克牛奶）

热量：54千卡

蛋白质：3克

脂肪：3.2克

碳水化合物：3.4克

维生素A：24微克

维生素B₂：0.14毫克

维生素C：1毫克

镁：11毫克

铁：0.3毫克

概要

原产地：欧洲和亚洲

我国分布：各地均有生产

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、铁、锌、钾、磷等。

喝牛奶三不宜

不宜高温煮沸：当牛奶加热到100℃时，牛奶的色、香、味会发生变化，还会造成众多营养素的流失，因此牛奶加热不要超过90℃。煮牛奶不宜加糖：牛奶和糖一起煮时，所含赖氨酸与果糖在高温下会生成有毒物质果糖基赖氨酸。不宜与巧克力同食：牛奶中富含钙质，巧克力含有草酸，两者同食会结合成不溶性草酸钙。



当心烦意乱的时候，不妨喝杯有镇静安神作用的牛奶。睡前喝杯牛奶可促进睡眠，还有利于钙的吸收利用。

胆固醇含量

牛奶：15毫克/100克 ★☆☆

血糖生成指数

牛奶：27.6 ★☆☆



羊奶

◎改善胃肠功能 ◎增强骨骼密度

羊奶别名羊乳，是牛科动物山羊或绵羊的奶。据考证，我国很早就将羊奶作为重要的营养源，距今已有几千年的饮用历史。羊奶分为山羊奶和绵羊奶，后者的营养价值要优于前者。

羊奶是国际营养学界公认的“奶中之王”，是乳制品中最接近母乳的、营养成分齐全、易被人体吸收的奶制品。羊奶中含有22种氨基酸，包含8种人体必需氨基酸，维生素A含量是牛奶的3.5倍，且钾、磷、铁、铜含量也要高于牛奶。



喝羊奶三不宜

喝牛奶和羊奶的禁忌相同，还需要特别注意以下几点。不宜与水果同食：羊奶富含的酪蛋白在酸性情况下易凝集，从而导致消化不良和腹泻。不宜立即饮茶：喝羊奶后立即饮茶，茶叶中的鞣酸会阻碍羊奶中钙元素的吸收。不宜用羊奶送服药物：由于羊奶易在药物的表面形成一个覆盖膜，使羊奶中的钙、镁等矿物质与药物发生化学反应，从而会影响药效。

概要

原产地：欧洲和亚洲

我国分布：各地均有生产

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、B族维生素、维生素E及钙、磷、钾、铁、锌、硒、铜等。

羊奶中含有丰富的EGF因子（上皮细胞生长因子），被国内外美容界称为“美容因子”，有明显的美白、除皱功效，因此可以时常用羊奶敷脸。

科学依据

发表在美国《应用生理学杂志》上的一项研究指出，羊奶和牛初乳都可保护并改善胃肠功能，羊奶效果更佳。而《乳业研究》杂志建议，喝牛奶过敏者和消化不良者应改喝羊奶。另外，《营养杂志》有文章指出，喝羊奶比牛奶更能增强骨骼密度，且不易发胖。

营/养/成/分

（每100克羊奶）

热量：59千卡

蛋白质：1.5克

脂肪：3.5克

碳水化合物：5.4克

维生素A：84微克

钙：82毫克

钾：135毫克

胆固醇含量

羊奶：31毫克/

100克 ★☆☆

酸奶

◎增强免疫力 ◎改善消化不良 ◎预防高血压

酸奶是以新鲜牛奶为原料，经乳酸菌发酵制成的乳制品。据考证，人们食用酸奶已有四五千年的历史。酸奶在加工过程中扬长避短，既保留了牛奶的优点，又能进一步满足人体对营养的需求。

酸奶是“功能独特的营养品”。酸奶与牛奶最大的不同在于，酸奶发酵过程中添加了乳酸菌，乳酸菌不仅是肠道益生菌，而且能使蛋白质水解成细微的乳块，使脂肪酸增加2倍，各种营养素的利用率得以提高。特别是钙遇到乳酸，会更容易被人体吸收、利用。

科学依据

美国农业部的人类营养学研究中心发现，饮用酸奶可提高机体免疫力，改善肠道环境。酸奶还能提高肠道的消化能力，对消化不良、便秘、胀气有一定的疗效，此研究刊登在美国《营养药理学与治疗学》杂志上。据英国《每日邮报》报道，每天摄入酸奶还可降低患高血压的风险。

营/养/成/分

(每100克酸奶)

热量: 72千卡

蛋白质: 2.5克

脂肪: 2.7克

碳水化合物: 9.3克

维生素B₂: 0.15毫克

维生素C: 1毫克

维生素E: 0.12毫克

钙: 118毫克

酸奶的充分利用

台湾《康健》杂志报道，食用酸奶的时候，加上点黑芝麻，润肤抗衰的功效更佳。饭后30分钟到2个小时饮用酸奶，能发挥最佳的营养功效，注意不要空腹喝酸奶。饮用酸奶时不必加热，以免降低乳酸菌活性，每次喝完酸奶要及时漱口。

概要

原产地: 中东

我国分布: 各地均有生产

成熟季节: 全年均可获取

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、乳酸菌、维生素A、B族维生素、维生素C及钙、磷、铁、钾、锌、镁、硒等。



喝酸奶有助于减肥，但大量喝酸奶反而会长胖，建议每天喝酸奶不要超过250克。

胆固醇含量

酸奶: 15毫克/100克 ★☆☆

血糖生成指数

酸奶(加糖): 48 ★☆☆

奶酪

◎预防龋齿 ◎增加肌肉 ◎抗衰老

奶酪又名芝士、干酪，是牛奶经过浓缩、发酵而制成的奶制品。奶酪的制作过程与酸奶类似，都是添加乳酸菌发酵而成的，不过奶酪的浓度更高，形态似固体。

奶酪保留了牛奶的精华成分，被誉为“乳品中的黄金”。奶酪中的蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B₂及钙的含量都比鲜奶要高很多，且添加了对人体有益的乳酸菌，有效提高了蛋白质的吸收率。

营/养/成/分

(每100克奶酪)

热量：328千卡

蛋白质：25.7克

脂肪：23.5克

碳水化合物：3.5克

维生素A：152微克

维生素B₂：0.21毫克

钙：799毫克

科学依据

据英国《每日邮报》报道，美国牙科学会研究发现，食用奶酪可以中和牙菌斑产生的酸性物质，使口腔保持健康的pH值水平，并能在牙周表面形成保护层，从而可预防龋齿。发表在2011年《营养学期刊》上的文章表明，奶酪中的乳清蛋白可帮助减轻体重，并能促进肌肉的生成。奥地利格拉茨医科大学还发现，奶酪中的亚精胺具有抗衰老的功效，此研究刊登在《自然医学》上。



奶酪中的酪蛋白在分解时会释放出酪啡肽，这种物质易使人上瘾，奶酪吃得过多，反而会引发肥胖及其他健康问题。

概要

原产地：欧洲

我国分布：生产处于起步阶段

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、乳酸菌、亚精胺、维生素A、维生素B₂、维生素E及钙、磷、镁、硒等。

吃奶酪要悠着点儿

每次吃奶酪不要超过20克，否则不容易消化，不适合肠胃不好者食用。老年人应尽量少吃，因为奶酪是牛奶中高营养成分的提炼精华，所含的油脂成分偏高，对老年人消化系统不利。此外，奶酪的热量过高，肥胖者及糖尿病患者应慎食。

胆固醇含量

奶酪：11毫克/100克 ★☆☆

血糖生成指数

酸奶酪：36 ★☆☆

黄油

◎改善贫血 ◎维护肠道功能 ◎增强免疫力

黄油又叫乳脂、白脱油，是牛奶中分离出的稀奶油进一步经成熟、搅拌、压炼而成的乳制品。黄油开始并不作为食品食用，而是作为药品、祭品及化妆品使用。直到3000年前，黄油才被牧民端上了餐桌，到了文艺复兴时期，黄油一跃成为深受欧洲人欢迎的贵族食品。

黄油的主要成分是脂肪，其含量高达98%，蛋白质含量则较低。黄油色泽浅黄、质地均匀、气味芬芳，常被用来做烹调食物的辅料，不宜过量食用，每次10~15克为宜。

科学依据

据英国《镜报》报道，正常摄入黄油、奶酪等含饱和脂肪的食物并不会提高人体患心血管疾病的概率。发表在2008年《卫生研究》上的文章指出，食用黄油具有改善贫血的作用。

营/养/成/分

(每100克黄油)

热量: 888千卡

蛋白质: 1.4克

脂肪: 98克

维生素B₂: 20微克

钙: 35毫克

镁: 7毫克

铁: 0.8毫克

胆固醇含量

黄油: 296毫克/100克 ★★★

黄油的充分利用

制作饼干、蛋糕等烘焙食品时，黄油是经典的配料，可使甜点更加香醇。黄油也可以直接涂抹在面包上食用。当然，用黄油做菜味道也很香，如炸鱼、煎牛排，不过最好搭配蔬菜食用，以弥补维生素不足。

概要

原产地: 印度和希腊

我国分布: 内蒙古、黑龙江等地

成熟季节: 全年均可获取

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、维生素B₂及钙、钾、镁、铁、硒等。



人造黄油虽然味道和黄油相似，但植物油在氢化过程中，会产生反式脂肪酸，对健康危害极大。



第九章

9

调料及饮品





大葱

◎杀虫抗菌 ◎降低胆固醇 ◎预防前列腺癌

大葱又叫青葱、四季葱，是百合科葱属多年生草本植物葱的茎和叶。据记载，大葱在我国已有3000多年的栽培历史。如今，广西部分地区还流传着“食葱聪明”的饮食风俗，即在每年农历六月十六，人们都会取葱给孩子吃，以期增长孩子的智力。

俗话说：“经常吃葱，一身轻松。”大葱具有很高的营养价值，不仅富含膳食纤维、多种维生素及矿物质，还含有果胶、大蒜素、类黄酮、有机硫化物等独特的植物营养成分。

营/养/成/分

(每100克大葱)

热量: 33千卡

蛋白质: 1.7克

脂肪: 0.3克

碳水化合物: 6.5克

膳食纤维: 1.3克

维生素C: 17毫克

维生素E: 0.3毫克

钙: 29毫克

镁: 19毫克

科学依据

据《药理学学报》报道，大葱中含有的硫化物具有潜在的杀线虫活性及抗菌活性。刊登在美国《生物科学、生物技术和生物化学》杂志上的文章指出，大葱中含有类黄酮化合物，可明显降低胆固醇。

另外，大葱还具有抗癌活性。美国国家癌症研究所公布的一项研究表明，适当多吃葱可将罹患前列腺癌的风险降低50%。

DIY调味葱油

将葱白80克洗净，切约3厘米长的段；将植物油120毫升加热至140℃，投入葱白，炸至金黄色时捞出葱白，锅内的油就成了葱油。制作葱油时，油与葱的比例约为3:2。葱油具有淡淡的葱香味，能够起到为菜品增香的作用，常用于菜品淋油，使菜品光亮、味美。

概要

原产地: 西伯利亚

我国分布: 西北、东北及华北等地

成熟季节: 四季均可获取

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、果胶、大蒜素、类黄酮、有机硫化物、胡萝卜素、B族维生素、维生素C及钙、铁、镁、钾、锌等。



葱不宜拌豆腐。这是因为豆腐中含有丰富的蛋白质、钙等营养成分，而葱中含有大量草酸，会和豆腐中的钙发生反应，生成草酸钙。



生姜

◎止痛 ◎预防心血管疾病 ◎抑菌

相传，神农氏因误食毒蘑菇中毒，食用生姜后症状好转，因神农氏姓姜，故取名为“生姜”。生姜别名黄姜、姜根，是姜科多年生草本植物姜的新鲜根茎。

生姜被誉为“呕家圣药”，不仅含有蛋白质、膳食纤维、多种维生素及矿物质，还含有姜醇、姜烯、姜辣素、姜油酮等多种植物营养成分，尤其是姜辣素的抗氧化活性比维生素E还要强。

科学依据

美国《关节炎与风湿病学》杂志上刊登的文章表明，生姜提取物中含有抗氧化



明明白白选购生姜

闻气味：选购姜时，用鼻子闻一下，如果有淡淡的硫黄味或其他异味，则不要购买。看颜色：正常的姜较干，颜色发暗，用手捏肉质坚挺、不酥软，而“硫黄姜”较为水嫩，呈浅黄色，用手搓一下，姜皮很容易剥落。尝味道：轻尝姜的味道，如果姜味不浓或味道有改变的要慎买。

概要

原产地：东南亚的热带地区

我国分布：中部、东南部至西南部

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、姜醇、姜烯、姜辣素、姜油酮、植物抗菌素、胡萝卜素、维生素A、维生素C及钙、磷、镁、铁等。

生姜有子姜和老姜之分，子姜是生姜的嫩芽，老姜是隔年的姜。生姜腐烂后会生成有毒的黄樟素，因此不要食用。

物，可对抗炎症，减轻膝骨关节炎疼痛。英国《营养》杂志上刊登的文章指出，生姜提取液对金黄色葡萄球菌、白色葡萄球菌、伤寒杆菌、宋氏志贺菌、绿脓杆菌均有明显的抑制作用。

另外，美国科学家对食用生姜可预防心血管疾病进行了研究。研究人员让实验对象每天服食3克生姜，连续45天。结果发现，实验对象体内的胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白均有明显降低。

营/养/成/分

(每100克生姜)

热量：46千卡

蛋白质：1.3克

脂肪：0.6克

碳水化合物：10.3克

膳食纤维：2.7克

胡萝卜素：170微克

维生素C：4毫克

钙：27毫克

镁：44毫克

大蒜

◎杀菌 ◎预防心脏病 ◎防癌抗癌

大蒜又名蒜头、胡蒜、独头蒜，是百合科葱属多年生草本植物蒜的鳞茎。根据皮色不同，可分为紫皮蒜和白皮蒜。

大蒜被誉为“药用植物中的黄金”“天然抗生素”。药理分析发现，大蒜中含有100多种保健和药用成分，其中含硫挥发物高达43种。另外，大蒜还会生成大蒜素等独特成分。



大蒜不宜过量食用，否则会对眼睛造成刺激，易引起眼睑炎、眼结膜炎。

蒜泥宜放置10分钟再吃

大蒜中原本不含大蒜素，是大蒜中的蒜氨酸与蒜酶这两种物质相互接触产生的。食用大蒜时，将大蒜捣碎成泥，放置10~15分钟，有利于大蒜素充分生成。大蒜建议生吃，因为加热过程会损失有机硫化物，不能起到良好的杀菌效果。

概要

原产地：欧洲南部和中亚

我国分布：河南、山东、江苏等地

成熟季节：春季和夏季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、有机硫化物、B族维生素、维生素C、维生素E及钙、磷、钾、镁、铁、锰、硒等。

科学依据

国内外大量研究显示，食用大蒜具有良好的抗菌作用。研究人员发现，大蒜生成的大蒜素的杀菌能力是青霉素的1/10，对多种致病菌都有明显的抑制和杀灭作用。

2010年《心血管医学杂志》中有文章指出，大蒜提取物具有缓解炎症、抗血小板凝集的作用，有助于预防心脏病。另外，美国国家癌症研究所推荐，大蒜是预防癌症的重要食物。

营/养/成/分

(每100克大蒜)

热量：128千卡

蛋白质：4.5克

脂肪：0.2克

碳水化合物：27.6克

膳食纤维：1.1克

维生素C：7毫克

维生素E：1.07毫克

钙：39毫克

镁：21毫克

香菜

◎改善大脑功能 ◎抑制乳腺癌

香菜因带有一种特殊的香味而得名，别名香荳、胡荳、芫荳，是伞形科一年生草本植物芫荳的带根全草。香菜经丝绸之路传入，在当时称为“胡荳”，因石勒忌讳“胡”字，遂将“胡荳”改为“香荳”。

香菜中含有丰富的维生素C（48毫克/100克），是柠檬的2倍多。此外，香菜中富含胡萝卜素

（1160微克/100克）和维生素A（193微克/100克），钙、钾、镁、铁等矿物质的含量也很高。

科学依据

美国科学家研究发现，香菜中存在一种天然黄酮类物质，可改善大脑功能，预防阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病。另外，《癌症预防研究》上的文章指出，食用香菜能在一定程度上延缓、阻止乳腺肿瘤的形成。

营/养/成/分

（每100克香菜）

热量：33千卡

蛋白质：1.8克

脂肪：0.4克

碳水化合物：6.2克

膳食纤维：1.2克

钙：101毫克

镁：33毫克

铁：2.9毫克

明明白白选购香菜

感观：优质香菜茎短而少，叶片茂密而大块，叶子嫩绿挺拔，而劣质香菜有烂叶、断枝、垂软。气味：掐一片叶子闻一闻，味道很浓、稍刺鼻为优质香菜，而香味淡薄或有腐烂味的则为劣质香菜。味道：入口时会有所谓的“臭”味，后来越嚼越香的为优质香菜，而“臭味”不强烈，甚至有腐烂味的则为劣质香菜。

概要

原产地：地中海沿岸

我国分布：南北均有种植

成熟季节：春季和冬季

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素E及钙、磷、钾、铁、镁等。



香菜由于具有刺激性气味，故虫害很少，一般无须喷洒农药，因此吃起来也相对安全。

醋

◎降低餐后血糖 ◎稳定血压、保护心血管



醋中含有大量的醋酸，所以要适量食用，胃溃疡和胃酸过多者忌食。通常情况下，一个人一天可摄取醋20~40毫升。

醋别名食醋、苦酒，是以粮食、糖、乙醇为原料，通过微生物发酵酿造而成的。醋是继盐之后，人类使用的第二大调味品。我国是世界上以谷物酿醋最早的国家，醋是由美酒变化而成的，相传是“酿酒始祖”杜康的儿子发明的。

醋的主要成分是醋酸，约占5%~20%，还含有乳酸、琥珀酸、草酸、烟酸等多种有机酸。醋中的蛋白质含量不高，却种类齐全，包含18种氨基酸。此外，醋中还含铁、硒、锰等矿物质。

科学依据

美国饮食协会建议，吃饭时加点醋可增加饱腹感，控制饮食，降低餐后血糖。

另外，美国《食品科学》上发表的一项研究指出，醋中含有抗氧化剂，能减缓大脑衰老的进程，并且醋具有抗菌、稳定血压和保护心血管系统的功效。

营/养/成/分

(每100克醋)

热量: 31千卡

蛋白质: 2.1克

脂肪: 0.3克

碳水化合物: 4.9克

维生素B₁: 30微克

维生素B₂: 50微克

钙: 17毫克

铁: 6毫克

锌: 1.25毫克

用醋调味三不宜

炒青菜等绿色蔬菜时不宜加醋，否则不仅失去原有的绿色，还降低了营养价值；炒胡萝卜或南瓜时不宜加醋，因为胡萝卜素在酸性环境中会被完全破坏。

概要

原产地: 中国

我国分布: 各地均可生产

成熟季节: 全年均可获取

营养价值: 富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、醋酸、乳酸、琥珀酸、草酸、烟酸、维生素B₁、维生素B₂及钙、磷、钾、铁、锌、硒、锰等。

橄榄油

◎增强免疫力 ◎降脂、降糖 ◎保护结肠

橄榄油是油橄榄鲜果经过冷压榨工艺提取出来的天然果油汁，被认为是迄今所发现的油脂中最符合人体营养标准的。国际橄榄油协会将橄榄油分为初榨橄榄油（特级初榨橄榄油、优质初榨橄榄油、普通初榨橄榄油）和精炼橄榄油（普通橄榄油、精炼橄榄杂质油）。

橄榄油享有“液体黄金”“植物油皇后”的美誉，含有65.8%~84.9%的单不饱和脂肪酸、3.5%~22%的多不饱和脂肪酸（ ω -3脂肪酸、 ω -6脂肪酸），还含有黄酮类物质、多酚化合物等。



《美国科学院院报》报道，橄榄油与蔬菜一同摄入，可形成降低血压的脂肪酸。

科学依据

国内外科学家研究发现，橄榄油所含的人体必需脂肪酸 ω -3脂肪酸、 ω -6脂肪酸的比例为1:4，与人乳相似，对提高免疫力十分有益。橄榄油中含有丰富的黄酮类物质，据《中国医药报》报道，黄酮属于酚类化合物，有抗菌、消炎、增强血管扩张力、调节血脂、降低胆固醇、降血糖、减少血栓及抗氧化、延缓衰老等作用。

美国食品药品监督管理局认为，橄榄油是一种健康食品，每天食用两大勺有助于减少患冠心病的风险。美国《神经病学》杂志指出，常吃橄榄油可降低中风的危险。另外，美国国家癌症研究所公布的研究结果指出，橄榄油可保护结肠黏膜，并能降低结肠癌的发病率。

营/养/成/分

（每100克橄榄油）

热量：899千卡

脂肪：99.9克

铁：0.4毫克

概要

原产地：地中海和中东地区

我国分布：甘肃、四川、云南等地

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有单不饱和脂肪酸、 ω -3脂肪酸、 ω -6脂肪酸、黄酮类物质、多酚化合物及铁等。

每天吃橄榄油不要超过30克

尽管橄榄油对人体有很多益处，但和其他食用油一样，含脂肪和热量很高，吃多了对健康不利，建议每天食用橄榄油不要超过30克。此外，特级初榨橄榄油中保留了更多的营养，应作为首选。

蜂蜜

●抗菌 ●促进伤口愈合 ●减轻焦虑

蜂蜜别名甜心、蜜糖，是蜜蜂采集的花蜜经自然发酵而成的黄白色黏稠液体。蜜蜂已有1.3亿年的历史，远比人类历史悠久得多，而蜂蜜作为一种高能量食物一直伴随着人类的发展，几乎在所有古文明中都可以找到食用蜂蜜的记载。

蜂蜜被誉为“大自然中最完美的营养食品”，古希腊人将其视为“天赐的礼物”。蜂蜜中含有180多种营养成分，其中60%~80%是果糖和葡萄糖，能直接被人体吸收、利用。蜂蜜中矿物质的含量虽仅为1%，但种类齐全。另外，蜂蜜中还含有有机酸、酶类及多种生物活性成分。

《中国现代医生》中记载，晨起一杯蜂蜜水能有效防止便秘。需要注意的是，冲蜂蜜的水温不宜超过60℃，否则会破坏蜂蜜的营养。



糖尿病、肝硬化患者不要吃蜂蜜

蜂蜜中富含的果糖和葡萄糖都属于单糖，进入人体后会被迅速吸收，使血糖升高。因此，蜂蜜的血糖生成指数较高，糖尿病患者不宜食用。此外，肝硬化患者也不要吃蜂蜜，否则易加重肝脏的纤维化。

概要

原产地：热带、亚热带

我国分布：大部分地区均可生产

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、有机酸、酶类、维生素B₂、维生素C及钙、磷、硫、钾、镁、铁等。

科学依据

国内外科学家研究发现，天然蜂蜜具有抗菌效果，可起到类似抗生素的作用，且不会产生耐药性。英国《外科》杂志有文章指出，由于蜂蜜具有抗菌和修复功能，是治疗烧伤的理想敷料，能缓解痛感、促进伤口恢复。

据路透社报道，蜂蜜在缓解儿童咳嗽方面效果显著。另外，据英国《每日邮报》报道，食用蜂蜜还有助于减轻焦虑、提高记忆力、延缓衰老。

营/养/成/分

(每100克蜂蜜)

热量：321千卡

蛋白质：0.4克

脂肪：1.9克

碳水化合物：75.6克

维生素B₂：50微克

维生素C：3毫克

钾：28毫克

钙：4毫克

镁：2毫克

铁：1毫克

血糖生成指数

蜂蜜：73 ★★

绿茶

◎提升免疫力 ◎增强记忆力 ◎除口臭、防龋齿

绿茶是取茶树的新叶或芽，经杀青、整形、烘干等工艺精制而成的。绿茶是历史最悠久的茶类，起源于我国的湖北省，距今已有3000多年的历史。据史料记载，朱元璋带领农民起义期间，发现绿茶能治疗饭后腹痛。他登上皇位后，提倡饮用绿茶，使得绿茶更为盛行。

绿茶被誉为“国饮”，居联合国推荐的健康饮品之首。绿茶未经发酵，保留了众多天然营养成分，其中茶多酚保留了85%以上，叶绿素保留了50%，维生素损失也较少。值得一提的是，绿茶中含有的茶多酚具有良好的抗衰老作用。

营/养/成/分

(每100克绿茶)

热量: 328千卡
蛋白质: 34.2克
脂肪: 2.3克
碳水化合物: 50.3克
膳食纤维: 15.6克
维生素B₁: 20微克
维生素B₂: 0.35毫克
钾: 1661毫克
钙: 325毫克
铁: 14.4毫克

科学依据

据《中国食物成分表》测定，绿茶的营养价值较高，每100克含胡萝卜素5800微克、维生素A 967微克、维生素C 19毫克、维生素E 9.57毫克、镁196毫克、锌4.34毫克，这些营养含量都比红茶要高。《免疫学杂志》上有文章指出，经常饮绿茶可增强免疫功能。

另外，据美国科学网报道，绿茶提取物能增强认知功能，尤其能提高工作记忆。英国《每日邮报》刊登了一项新发现，绿茶中的抗氧化剂——多酚类物质，可清除引起口臭、龋齿和口腔癌的化合物。

每天喝绿茶不要超过10克

喝绿茶对健康有益，但也不可饮用过度，每天最佳饮用量为10克，一般以3克冲泡一杯，一天3~4杯。这是由于绿茶中含有较多鞣酸，易与铁质结合，影响人体对铁的吸收、利用。

新茶的叶子较整齐，不是很绿，略显金黄色，冲泡后茶水透明、清澈，饮用起来清香爽口、略带甜味；陈茶则没有这些特点，且冲泡后茶水较浑浊。

概要

原产地: 中国

我国分布: 江苏、安徽、浙江、湖南、福建、云南等地

成熟季节: 全年均可获取

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、茶多酚、叶绿素、咖啡碱、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E及钾、钙、镁、铁、锌、锰等。





红茶

◎增强免疫力 ◎抗氧化 ◎预防糖尿病

红茶是以茶树新芽叶为原料，经过萎凋、揉捻、发酵、干燥等工艺精制而成的。红茶始于我国，由绿茶、白茶的制法演变而来，相传是制茶师没有及时处理绿茶，而导致茶叶发酵变成了红茶。令人没想到的是，红茶一经推出深受欢迎。

红茶被称为“暖心茶”“养生茶”。经过发酵的红茶，对胃有刺激作用的茶多酚减少，而产生的茶多酚氧化物反而有养胃的作用，同时还产生了茶黄素、茶红素等新营养成分。红茶中富含多种维生素，钙、钾、镁、铁等矿物质的含量也十分丰富。

科学依据

据《中国食物成分表》测定，每100克红茶中含胡萝卜素3870微克、维生素A 645微克、钙378毫克、磷390毫克、钾1934毫克、镁183毫克、铁28.1毫克、硒56微克、锰49.8毫克。可见，红茶的营养价值极高，对人体健康及预防疾病有着重要意义。

另外，美国心脏学会指出，红茶中富含黄酮类化合物，其抗氧化效果强于大蒜、西蓝花、胡萝卜。据英国《每日邮报》报道，红茶中含有可以降低血糖的物质，有助于预防2型糖尿病。

营/养/成/分

(每100克红茶)

热量: 324千卡

蛋白质: 26.7克

脂肪: 1.1克

碳水化合物: 59.2克

膳食纤维: 14.8克

维生素B₂: 0.17毫克

维生素C: 8毫克

锌: 3.97毫克



红茶的品质好不好，“金圈”是一个重要的检验标准，如果红茶茶汤边缘有明显的“金圈”，则说明茶黄素丰富，红茶品质优异。

概要

原产地: 中国

我国分布: 安徽、四川、云南、福建、湖南等地

成熟季节: 全年均可获取

营养价值: 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、茶多酚、茶黄素、茶红素、胡萝卜素、维生素A、维生素B₂、维生素C、维生素E、维生素K及钙、磷、钾、镁、铁、硒、锰等。

红茶最好泡够5分钟

美国《预防》杂志指出，红茶泡的时间越长，越有利于黄酮类物质溶解，建议红茶最好泡够5分钟。红茶不要直接用沸水冲泡，水温在90~95℃为宜。红茶除了单独饮用外，还可根据自己的喜好添加蜂蜜、柠檬，可提升口感。

豆浆

◎改善代谢综合征 ◎预防脂肪肝 ◎预防乳腺癌

豆浆是以黄豆（或黑豆）为原料，经研磨、过滤、煮沸而成的。豆浆起源于我国，有关豆浆的最早记录是在一块我国出土的石板上。石板的制作年份为公元25~220年，上面刻有古代厨房中制作豆浆的情景。由此算来，豆浆在我国至少已有近2000年的历史。

豆浆享有“植物奶”的美誉，由于其纯天然、营养全面，越来越受到世界各国人民的欢迎。豆浆中富含优质大豆蛋白，几乎不含胆固醇，且含有丰富的不饱和脂肪酸。此外，豆浆中还含有多种维生素和矿物质，以及大豆皂素、大豆异黄酮等营养成分。

科学依据

据日本《健康产业速报》报道，豆浆对代谢综合征和肥胖有一定的抑制作用。美国生物化学和分子生物学学会公布的研究结果表明，适当饮用豆浆可预防脂肪肝。

不要喝未煮熟的豆浆

大豆中含有胰蛋白酶抑制素，在加工豆浆的过程中，这种物质虽遭到破坏，但仍残留少部分，如果豆浆不煮透，喝后易导致恶心、呕吐、消化不良。此外，豆浆加热到80℃时，会出现假沸现象，需继续加热10分钟才可安全饮用。

一次喝豆浆不要超过300毫升，否则易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适。

另外，国内外众多科学家研究发现，豆浆中含有的异黄酮具有调节女性体内雌激素水平的作用，其不仅是抗氧化剂，还能有效预防心血管疾病，改善骨质疏松，降低患乳腺癌的风险。此外，豆浆中含有的大豆皂素，被称为“癌症克星”，对多种癌细胞具有抑制作用。

概要

原产地：中国

我国分布：各地均可制取

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、大豆皂素、大豆异黄酮、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素E及钙、磷、钾、镁、铁等。



营/养/成/分

（每100克豆浆）

热量：16千卡

蛋白质：1.8克

脂肪：0.7克

碳水化合物：1.1克

膳食纤维：1.1克

胡萝卜素：90微克

维生素E：0.8毫克

镁：9毫克

咖啡

◎醒脑、通便 ◎养护肝脏

咖啡一词源于希腊语，原意为“力量与热情”。咖啡是以咖啡豆为原料，经过烘焙、研磨、冲泡等工艺制作而成的。非洲是咖啡的故乡，后随奴隶贩卖被带到了阿拉伯半岛，又由荷兰人将咖啡运到了荷兰，并开始栽培。

咖啡与可可、茶并称为“世界三大饮料”，却是备受争议的饮品，有不少报道强调了其危害性。不过，近年来大量研究持较为温和的观点，认为适量饮用咖啡对健康有益。咖啡中除含有咖啡因外，还含有鞣酸、泛酸、烟酸及多种矿物质。

营/养/成/分

(每100克咖啡)

热量：422千卡

蛋白质：16.1克

脂肪：9.7克

碳水化合物：67.6克

科学依据

据香港《东方日报》报道，适当喝咖啡不仅能提神醒脑，还可唤醒肠道，帮助通便。美国肝病研究协会年会上公布的一项研究表明，适当饮用咖啡可减少肝脏损伤以及肝脏脂肪化。

另外，美国科学家研究指出，男性适当喝咖啡能降低患前列腺癌的风险。《癌症研究》则报道了咖啡对于皮肤基底细胞癌的作用。

过量喝咖啡危害健康

过量喝咖啡，容易出现头痛、易怒、神经过敏、失眠等症状，还易导致血压急剧升高、诱发骨质疏松，因此喝咖啡必须适量，以每天1~2杯为宜，最多不超过4杯（约800毫升）。

有人为了提神驱困，常借助高浓度的咖啡来刺激大脑和神经，这样做弊多利少。喝高浓度咖啡后，极易出现心动过速、焦躁、耳鸣、肢体颤抖等异常。

概要

原产地：非洲

我国分布：主要产自云南和海南

成熟季节：全年均可获取

营养价值：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、咖啡因、鞣酸、泛酸、烟酸及钙、磷、铁、钾、锰等。

